

# صِبْطُ الْفَسْرِ

پیشہ کردہ

حمید علی موبجی ظا

۱۶ شرف آباد سہاگپور وکراچی







سید الشهدا







# ضبط النفس

پیشہ کردہ

حیدر علی موبجی ظاہر

۱۶، شرف آباد۔ عالمگیر روڈ کراچی







## پیش لفظ

کسی انٹرپرائز کی کامیابی کا دارومدار دو عوامل پر ہے (۱) میسجٹ کے محاورے میں کامیابی کی شدید اور اٹل خواہش اور (۲) درپیش آمدہ مشکلات پر غالب آنے کے بعد انٹرپرائز کو حصول آرزو یا لطف اندوزی تک لانے کی اہلیت۔

کامیابی کیے غشا و مقصد پر بیشمار کورسوں میں جن میں شامل رہا ہوں شرکت کرنے والے اپنی ہی صلاحیتوں کی قدر و قیمت کا کم اندازہ کرنے پر مائل رہے ہیں۔ اس وقت بھی جب انہوں نے کورس کے دوران دی گئی مشقوں میں ان صلاحیتوں کا کامیابی سے اظہار کیا، اپنی کامیابی کو قسمت سے منسوب کیا۔ یہ سب کچھ ذہن کی میسجٹ کا سوال ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی میں نفسیات کے پروفیسر اور ڈیپارٹمنٹ آف سوشل ریلیشنز کے چیئرمین ڈیوڈ سی۔ میک کلف لینڈ نے انڈین بزنس مینوں اور پیشہ ور لوگوں میں تحقیقات کا انتظام کیا جن سے یہ ظاہر ہوا کہ کامیابی کی تحریک کو کس طرح فروغ دیا جاسکتا ہے پہلی تحقیق اسمال اسکیل انڈسٹریز ایکسٹینشن ٹریننگ انسٹیٹیوٹ (SIET) حیدر آباد میں کی گئی جہاں بائیسکل شاپی۔ ریٹیل اسٹورز اسمال فونڈریز۔ فابریکس پورٹنگ فرموں کے بارہ تا پندرہ اسمال اسکیل انٹرپرائزز کے چار گروہوں کے علاوہ کائیناد۔ اے پی سے قانون دانوں بینکاروں اور سیاستدانوں نے ایک دس روزہ اقامتی کورس میں شرکت کی یہاں انہوں نے مقصد کامیابی اور پلاننگ کی صلاحیتوں کو فروغ دینے کے ضمن میں متعدد تکنیک سیکھیں۔ بعد میں چھ اور دس ماہ کے مابینا، میک کلف لینڈ کے الفاظ میں شرکت کرنے والوں میں سے دو تہائی لوگ آسانی سے قابل مشاہدہ انداز سے بزنس میں غیر معمولی طور پر فعال ہو گئے یعنی انہوں نے پرانے کاروبار کو پھیلا کر ایک نیا بزنس شروع کر دیا منافعوں میں بہت زیادہ اضافہ کر لیا یا ایک پروڈکٹ لائن میں چھان بین کیلئے فعال اقدامات کیئے اس کورس میں شرکت کرنے سے دو سال پہلے ان میں سے صرف ایک تہائی لوگ اس اعتبار سے فعال تھے مختصر یہ کہ یہ کورس اس گروپ میں مالکانہ سرگرمی کی نیچرل



شرح کو دگنا کرتا معلوم ہوگا۔

کیا اسٹیڈی کے نتائج تنخواہ دار ملازموں پر بھی قابل اطلاق ہیں؟ میک گلے لینڈ جواب دیتے ہیں ”ہم نے ہندوستان میں ایک اور رہنمائی کرنے والا تجربہ شروع کیا ہے اس بار بمبئی میں جو اس سوال کے جواب میں ممدو معاون ہے وہاں چھوٹی اور بڑی فرموں کے بٹیس تنخواہ دار ایگزیکٹوز نے کامیابی کی ٹریننگ لی۔ دو سال کے بعد یہ ظاہر ہوا کہ ایک بار پھر دو تہائی لوگ ان ہیں تاہم تیس فیصد لوگوں کے تقابل میں جنہوں نے کورس سے پہلے سرگرمی ظاہر کی تھی غیر معمولی طور پر فعال و سرگرم ہو گئے۔“

یہ کتاب آپ کے فائدے کیلئے کچھ تکنیک دستیاب کرتی ہے اور آپ کی کامیابی کی تحریک کی قدر بڑھاتی ہے اور آپ کی مختلف صلاحیتوں کی بھی اصلاح کرتی ہے۔ ان کا مقصد آپ کی نفسیاتی رکاوٹوں کو ہٹانا بھی ہے جو ہو سکتا ہے آپ کو اپنے مقاصد کے حصول سے روک رہی ہوں جن پر پروج پر بڑی تفصیل کے ساتھ بحث کی گئی ہے ان میں سیلف ہیناس۔ مسائل کے حل کیلئے تخلیقی مشقیں، دباؤ پر قابو پانے اور آپ کی شخصیت کی سالمیت کیلئے مراقبہ و دھیان کی تکنیک۔ جسمانی اور ذہنی صحت اور آل راؤنڈ پرفارمنس کی بہتری کیلئے فزیو سائیکولوجیکل طریقے شامل ہیں کتاب کے آخر میں کامیاب مینیجروں اور مالکان کے ذاتی اوصاف کا اور یہ کہ انہیں کیسے فروغ دیا جائے ایک تجزیہ بھی شامل ہے۔

کتاب میں فراہم کردہ سائیکو فزیالوجیکل گر مینیجروں کی برائے انسانی وسائل کی ترقی کورس اس منظم کرنے کی ٹریننگ میں کار آمد ہوگی اور سوشل کونسلروں کیلئے بھی ان کے کاموں میں سودمند ہوگی۔

ان قارئین سے جنہوں نے یہ تکنیک استعمال کی ہیں تبصرہ اور تجاویز مطلوب ہیں جنکا اس کتاب کے آئندہ کے ایڈیشنوں میں ممنونیت سے اعتراف کیا جائے گا تاہم کسی دریافت طلب بات کا جواب پتہ لکھے ہوئے اور مرثبت شدہ لفافے کی وصولی پر ہی دیا جائے گا۔



لوئس - ایس - آرداس  
ہیومن پو - سٹل انٹیٹیوٹ  
۲۰۳ کلا جیل مایور شائن مگر  
ملاد (w) بمبئی - ۳۰۰۰۶۲ -

---



## تعارف

ہیناس سے مجھے ادا نل عمر ہی میں جب میں کالج میں پہنچا دلچسپی ہو گئی تھی۔ میں نے اس کے بارے میں ایک مقبول عام سائنس میگزین میں ایک آرٹیکل پڑھا جس میں سیلف ہیناس کے میڈیکل اور ذاتی ترقی پر اطلاق کے بارے میں اور اس بارے میں بھی کہ یہ کس طرح برپا کیا جاسکتا ہے بات کی گئی تھی میں نے فوراً "آرٹیکل میں دی گئی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے خود کو ہیناٹک ٹرانس میں لینے کی کوشش کی لیکن بار بار کوشش کرنے کے باوجود ناکام رہا۔

تاہم میں نے حوصلہ نہ ہارتے ہوئے ہر چیز پڑھ ڈالی 'میں اس مضمون پر اپنے ہاتھ آگے بڑھا سکتا تھا لیکن ہیناس پر اکثر کتابوں سے یہ ظاہر ہوا کہ جتنک کوئی اور راغب نہ کرے ترجیحاً ایک تربیت یافتہ ہیناٹسٹ اس وقت تک سیلف ہیناٹک ٹرانس میں آنا بہت مشکل ہے ایسا ایک ہیناٹسٹ ڈھونڈ نکالنے کی میں برسوں ناکام کوشش کرتا رہا۔

تب ایک ممتاز ہیناٹسٹ اور کلیسیکل ہیناس پریکٹیشنر کی طرف سے سیلف ہیناس پر ایک روزہ سیمینار منعقد کیے جانے کا اعلان سنا۔ میں نے ۱۵۰ روپے ادا کئے اور سیمینار میں شریک ہو گیا سیمینار میں ہیناٹسٹ سے تمام سامعین کو ٹرانس میں لینے کی کوشش کی لیکن چند پر ہی کامیاب ہو سکا میں ان میں سے نہیں تھا۔

جب میں ایک پیشہ ور رائٹر کے طور پر ایک رسالے کیلئے انوکھے پیشوں پر آرٹیکل کی ایک سیریز لکھنے پر مامور تھا تو میں نے خود کو ان ہیناٹسٹ ایبل خیال کرتے ہوئے صبر کر لیا تھا۔ میں نے جن لوگوں کے انٹرویو لئے ان میں ایک اسٹیج ہیناٹسٹ تھا جو مجھے اپنی پرفارمنس کے دوران اسٹیج پر ہیناٹسٹ کرنے پر راضی ہو گیا۔ اسے نصف کامیابی ہوئی اس نے مجھے حکم دیا کہ میں اپنے ہاتھ اپنے سر پر پکڑے رہوں اور پھر اعلان کیا کہ وہ جب تک میرے ہاتھ کو الگ نہیں کرے گا وہ الگ نہیں ہوں گے۔ اپنے ہاتھوں کو الگ کرنے کی میری تمام کوشش کے باوجود ہاتھوں نے الگ ہونے سے انکار کر دیا مگر جب ہیناٹسٹ نے مجھے اپنی آنکھیں بند کرنے کا حکم دیا اور پھر



اعلان کیا کہ میں اپنی آنکھیں نہیں کھول سکتا تو پہلی ہی کوشش میں آسانی سے کھلتی ہوئی آنکھوں نے اس کا حکم ماننے سے انکار کر دیا پتا ناز ہو جانے پر اپنی جزوی کامیابی سے حوصلہ پا کر میں نے اس مضمون کے بارے میں مزید پڑھا تاکہ آنکھ ایک کتاب میں ایک مختصر سا آرٹیکل میری نظر میں نہ آگیا جو اس مسئلے کے بیچ سے گذرتا ہوا معلوم ہوتا تھا کسی کی مدد کے بغیر سیلف ہیپناس برپا کرنا اتنا مشکل کیوں ہے اور اس مشکل کو کیسے حل دیا جائے اس کی توجیہ اور سبب عقلی اور تکنیک پر عمل کرتے ہوئے بالا آخر میں اپنی آنکھوں کو اس وقت تک بند کرنے میں کامیاب ہو گیا جب تک میں انہیں کھلنے کا حکم نہ دوں خواہ انہیں کھولنے کی میں کتنی ہی سخت کوشش کروں اسی طرح میں اپنے ہاتھوں کو کسی شعوری کوشش کے بغیر اپنے طور پر اٹھے رہنے کا حکم دینے میں کامیاب ہو گیا اس کے بعد یہ صرف وقت کا مسئلہ تھا کہ جس سے قبل میں متفرق استعمال کیلئے خود کو سیلف ہیپناس پر راغب کر سکوں ہیپناس میں میری دلچسپی کے ساتھ ساتھ مراقبہ یا دھیان میں بھی مجھے دل کشی محسوس ہونے لگی یہ اس وقت کی بات ہے جب مہارشی ہمیش یوگی اپنے ماورائی دھیان کے ساتھ Beatles and Miafarraw میں گہرا ہوا خبروں کی زینت بنا۔ اس وقت مجھے TM میں دخل یا روشناسی کا کوئی امکان میسر نہیں تھا۔ مگر اس کی تکنیک کی شائع شدہ تعریفات سے جن میں ایک رکنی منتر کی تکرار بھی شامل تھی میں نے اپنا منتر وضع کیا۔ اور وہ منتر دپو تھا اور اسے میں نے اپنی تسکین کیلئے استعمال کیا اور فلاح و بہبود کے الگ پڑھتے ہوئے احساس کیلئے استعمال کیا آگے چل کر جب Meditation Transcendental پر سائنٹیفک ٹیسٹوں نے ان کے دعووں کو درست اور بجا قرار دیا تو میں نے خود بھی TM کا آغاز کر دیا اور اس کے تجربے کو اپنے اس منتر سے قابل موازنہ پایا جو میرا اپنا خود وضع کردہ تھا۔

اس مرحلے پر اس بات پر بہت تفکر تھا کہ آیا ہیپناس اور مراقبہ نسبتی ہیں میرا اپنا نتیجہ یہ ہے کہ وہ ایک ہی سکے کے دو رخ ہیں ہیپناس ایک Conditioning پروکس ہے جو رویے کے پرانے نمونوں پر نئے رجحانات کو لاشعور کے ذریعے



Super impose کرتا ہے جبکہ مراقبہ ایک Deconditioning پروکس ہے جو بتدریج پریکٹس سے مقررہ نمونوں کو توڑ ڈالتا ہے دونوں ہی لاشعور پر اور لاشعور کے ذریعے کام کرتے ہیں۔ چنانچہ مراقبہ کو اسے پینٹنگ حالت کو جڑ پکڑنے کو آسان بنانا چاہئے پینٹس اور مراقبے سے متعلق ماڈرن ماہرین نفسیات اور قدیم دانائوں نے اپنے مقاصد کے حصول کیلئے بہت سی تکنیک استعمال کی ہیں۔

میں نے یوگاندرہ - پران و دیا پران یا م جیسی قدیم تکنیک اور آٹو جینک ٹرننگ گائیڈڈ امیجری رول ماڈلنگ اور ایسی ہی تخلیقی قوت بڑھانے جیسی جدید تکنیک کا تجربہ کیا۔ ان سب میں ایک ہی فیچر مشترک ہے وہ اس پینٹنگ اصول پر مبنی ہیں کہ ذہن اس وقت نہایت اعلیٰ صلاحیت و استعداد سے کام کرتا ہے جب بڑھے ہوئے آرام کی ایک ٹھاپس جیسی کیفیت میں ہو بجائے اس کے کہ اسے دق کیا جائے اپنی کامیابی کیلئے تکنیک کا دارومدار قوت ارادی کی بے حس سو ظالم قوت پر نہیں بلکہ لاشعوری ذہن کو عدم کوشش کی حالت میں پہلے سے مقررہ راستوں پر پینٹنگ طور پر رہنمائی پائے ہوئے چلنے کی اجازت دینے پر ہے۔

مجھے اس بات پر زور دینا چاہئے کہ اس کتاب میں استعمال کی گئی تمام تکنیک میں عدم کوشش کی کیفیت ضروری ہے تمام کوشش Counter Productive ہے آپ ایک غیر پسندیدہ عادت سے نہ لڑیں بلکہ زبردست ناپسندیدگی و بیزاری ہو جانے کے بعد اسے ترک کر دیں اگلے ابواب میں بیان کردہ اصل زندگی کی مثالیں اس حقیقت کو انڈر اسکور کرتی ہیں کہ پینٹاپس تکنیک آپکے ذہن کی پرفارمنس اور آپکے جسم کے فنکشن کو اس سطح سے زیادہ بلند کرتی ہیں جس کے آپ عادی رہے ہیں۔

آپ یہ یقین کرنا مشکل پائیں گے کہ ان میں سے کچھ تکنیک ممکنہ طور پر کام دے سکتی ہیں میری بیوی اس بات کو تسلیم نہ کر سکی کہ اس کے ہاتھ اور پاؤں محض یہ کہتے رہنے سے گرم اور بھاری ہو جائیں گے کہ وہ گرم اور بھاری ہیں مگر آرام کی حالتوں میں وہ کسی مشکل کے بغیر فوراً گرمی اور بھاری پن کے تاثر کا اظہار کرنے



کے قابل ہو گئی جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کسی تکنیک میں یقین اسکی کامیابی کیلئے ضروری نہیں آپکو ذہن کھلا رکھنا چاہئے اور اسے آزما لینا چاہئے میں نے اور میری بیوی نے اس کتاب میں بحث کردہ اکثر تکنیک کو سیلف ڈو پبلیسمل آڈیو کیسٹ پروگرام کی ایک بیٹری میں شامل کیا جو ہم نے Potential Institute Human کیلئے تیار کی تھی جس کے ہم بانی ہیں پھر کیسوں کی نقل کو اس کتاب کی صورت میں مدون کیا گیا۔

آخری بات کہ آپ اس کتاب کو زیادہ فائدے کیلئے پڑھ سکتے ہیں یہ ہے کہ آپ اس کتاب کو یا تو کسی کتاب کی طرح پڑھنے کیلئے منتخب کر لیں یا اسے ہیناٹک انداز میں پڑھیں یعنی اپنے لاشعوری اور شعوری ذہن کو اسکارخانہ یا تاثر پزیر ہونے دیں اس کتاب کو ہیناٹک انداز میں پڑھنے کیلئے قابل آپ سلف ہیناس بھی سیکھ لیں جو کچھ کرنا ہے وہ یہ ہے کہ آپ بیٹھ جائیں اپنی آنکھیں بند کر لیں اور اپنے اعصاب کو سر سے پاؤں تک رفتہ رفتہ آرام دیں جب خود کو کافی پرسکون محسوس کرنے لگیں تو ۱۰۰ سے ۱ تک الٹی گنتی گنیں پھر آنکھیں کھول دیں اور پڑھنا شروع کر دیں اگر کچھ دیر تک گنتے ہوئے یہ بھول جائیں کہ کہاں تک گن چکے ہیں تو وہیں سے گنتی شروع کر دیں جہاں سے یہ خیال ہو کہ آپ پہنچ چکے ہیں اس طرح آپکی رہنڈنگ بہت زیادہ بار آور ہوگی ان تکنیکوں کی ثرائی کرتے وقت میری خواہش ہے کہ آپکا وقت پر لطف گزرے اور بار آور ہو اور آپکو اپنے مقاصد کے حصول میں کامیابی ہو۔

لوئس ایس آرواس۔

ہیناٹک ذہن۔ سیلف ہیناس : کامیابی تک بے کوشش روٹ۔

ماریو بلیری اٹلی میں بریگمو میں سینٹ وینسٹ اسکول میں ایک ٹیچر ہے جو اپنے تیرہ تا سولہ سال کے طلباء کو تیزی سے پڑھنے لکھنے میں مدد دینے کیلئے ہیناس استعمال کرتا ہے شپ ریکارڈر جیسی چیزوں سے تدریسی مدد لیتا ہے جن کے ذریعے وہ اپنے طلباء کو خاص ہیناٹک پیغامات دیتا ہے جیسے کہ : ”ایک دو“ تین تمہارے پوٹے بھاری ہوتے جارہے ہیں، چار، پانچ، خود کو سونے دو، چھ، سات، تمہارا نمبر



اوپر آرہا ہے۔ سو جا، سات، سو جا۔۔۔ وہ ہپاٹک ٹرانس میں ان پر غنودگی طاری ہونے کا انتظار کرتا ہے پھر ان کے ایئر فونز سے فسلک ایک مائیکروفون میں ان کا سبق پڑھتا ہے وہ دعویٰ کرتا ہے کہ اس طریقے سے اکثر صرف ایک بار ہی ایک نظم یا انگریزی کا سبق طلباء کو یاد ہو جانے کے لیے پڑھنا کافی ہوتا ہے اس نے یہ دیکھا ہے کہ پہلے سے ست طلباء کی ایک جماعت اب کی ٹرانس پچنگ شروع ہونے کے بعد اس کے کچھ بہترین طلباء سے بھی زیادہ تیزی سے پڑھنا لکھنا سیکھ رہی۔

ہپاس کے مزید مختلف استعمال ہیں۔ ایک سالہ Haemophiliac نے ارتکاز کے ذریعے اپنی bleeding کو کنٹرول کرنا سیکھ لیا ایک ماہر نفسیات جسے زندگی بھ سازی کا خوف لاحق رہا خود یا سن کیئے گئے بغیر تین روٹ کینال آپریشنوں سے گزرا۔

ایک خاتون جو شدید اذیت پہنچانے والے اعصابی درد کے باعث چلن پھرنے سے قاصر تھی اسکا نہ صرف درد گھٹ گیا بلکہ ایک تصوراتی طریقے سے سوجن میں بھی کمی آگئی۔

یہ مریض اپنی کامیابیوں کے ضمن میں ہپاس کے احسان مند ہیں جواب طب زندان سازی اور سائیکیاٹری کے مسلمہ لوازمات میں سے ایک ہے کچھ مریضوں پر استعمال کر کے ڈاکٹروں نے کینسر۔ دے کے حملوں سے پیدا ہونے والے درد سے چھٹکارا دلایا ہے اور ڈرگز کے بغیر شکمی سرجری سرانجام دی ہے۔ سائیکیاٹرسٹوں نے جنسی مسائل اور اڑنے کے خوف، بھیڑ بھاڑ اور لفٹوں کے خوف جیسے فوبیا کا علاج کرے میں کامیابی کی رپورٹ دی ہے۔

دندان ساز، جو ہپاس کو قبول کرنے والے اولین لوگوں میں شامل ہیں مریضوں کی دکھ درد اور پریشانیاں دور کرنے کے لیے بڑی تعداد میں مخدور کرنے کے بجائے ہپاس سے رجوع کر رہے ہیں۔

کینیڈا کا ایک جنرل پریکٹیشنر ڈاکٹر فرڈیننڈ چین کتا ہے ”میں ایک دن میں تقریباً پانچ مریضوں پر اسے استعمال کر رہا ہوں۔“ چھوٹی چیر بھاڑ میں ٹانگے لگانے کے



لیے میں اب سن کرنے والے دوا بہت ہی کم استعمال کرتا ہوں کیونکہ ہپاس زخموں کو مندمل کرتی معلوم ہوتی ہے۔“

ڈاکٹر اکثر درد دور کرنے کے لیے ہپاس سے کام لیتے ہیں جس کے لیے یہ بہت ہی کامیاب ہے ہپاس جسکی پہلے پہل دانتوں کے درد۔ میگرین یا شدید درد سر سے نجات کے لیے آرائش کی گئی اب ہر طرح کے درد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے پلاسٹک سرجری اور قیصرین سیکشن میں سن کرنے والی دور کی طرح یہ بھی بہت موثر رہا ہے جو ڈاکٹر درد میں تخفیف کے لیے ہپاس پر عمل پیرا ہیں انہوں نے بلیڈنگ اور زخموں کے مندمل ہونے میں اضافے کی بھی رپورٹ دی ہے اس امر کا جزوی تعلق مریض کی پر آرام حالت سے ہے۔ لیکن یہ ٹرانس کی حالت میں فرد کی یہ سیکھنے کی صلاحیت کا بھی نتیجہ معلوم ہوتا ہے کہ بلا ارادہ فنکشنوں مثلاً جسم کے ایک حصے کو گرم کرنے پر ارتکاز کے ذریعے خون کے بہاؤ کو کیسے ڈائریکٹ کیا جائے۔

ایک دندان ساز جو تیس برس تک ہپاس پر عمل پیرا رہا اور جس نے ٹرانس میں سرجری بھی کی، تھا پس کہتی ہے کہ ”جن کے خون میں چھکتے نہیں بن پاتے وہ مریض ہپاس کے ذریعے اگر چاہیں تو Bleeding کو کنٹرول کرنا سیکھ سکتے ہیں۔ وہ کہتی ہے کہ ایک اسٹیڈی میں چھ ہیموفیلیا کس جن کے خون میں نارمل کلاسٹک فیکٹر ایک فیصد سے بھی کم تھا کہ غیر وضاحت کردہ اسباب کی بناء پر اپنی بلیڈنگ روکنے کے قابل ہو گئے حالانکہ ان کے خون کے لیبارٹری ٹیسٹوں میں بھی کلاسٹک سرگرمی میں کوئی تبدیلی ظاہر نہیں ہوئی سا بکیاٹرسٹ تمباکو نوشی کی عادت ختم کرنے یا زیادہ کھانے کی عادت سے نجات دلانے، تشویش و تردد دور کرنے اور زیادہ سنگین ذہنی علالت کی تشخیص یا علاج کے لیے ہپاس سے کام لیتے ہیں ہر کسی نے ہپنازم یا ہپاس کے بارے میں سنا ہے لیکن اکثر لوگوں نے اس کے بارے میں خیالات پر آگندہ کر دیئے ہیں۔

اہم ہپاس ایک اصل شے مدر کے ہے اور سنجیدہ سائنسدانوں کی توجہ کو اپنی جانب کھینچتا ہے۔ سا بکیاٹرسٹ اور دیگر میڈیل ڈاکٹر اسے علاج میں بطور ایڈ استعمال



کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات ر سرج کے کام میں ہیناس کو استعمال کرتے ہیں۔  
 کچھ ہیناک مظاہر درد کے بارے میں استقدر بے حس ہیں کہ جیسے انسان کی  
 بچپن کی شخصیت لوٹ آئی ہو جسے وہ چیزیں نظر آتی ہیں جو موجود نہیں ہوتیں۔ حالیہ  
 واقعات یا عجیب وقوعات کے بارے میں یادداشت کا مکمل فقدان ہونے لگتا ہے اور  
 یہ سب کچھ ہیناسٹ کے اشارہ داہام پر ہوتا ہے اسکی طرف سے ذہنی تحریک دیئے  
 جانے پر جسے اگر کوئی عام آدمی دیکھے تو یہی سمجھے گا کہ وہ کوئی عجیب چیز دیکھ رہا ہے  
 اور کوئی بعید از قیاس بات رونما ہو رہی ہے مگر ہیناس میں ہم انسانی ذہن کی حقیقت و  
 اصلیت دیکھتے ہیں خاص حالات کے تحت وہ کام کرتے ہوئے جنہیں عام طور پر نہیں  
 کیا جاسکتا۔

### تاریخی پس منظر۔

روایتی طور پر ہیناس انٹوں میسر کے اسمیل میگیٹ ازم سے مربوط رہا ہے  
 ۔ اٹھارویں صدی کے فزیشن میسر کو بہت سے ایسے مریضوں کے علاج میں  
 زبردست کامیابی ہوئی جو ہسٹریائی فساد سے متاثر تھے جبکہ طبی لحاظ سے متاثرہ حصے  
 میں کوئی خرابی نہیں تھی چنانچہ ایک بالکل صحت مند عضو ہسٹریائی طور پر شل یا  
 مفلوج ہو سکتا ہے جو کسی Wander - worker yh faith - healer کے  
 چھونے سے ڈرامائی انداز میں ٹھیک ہو جاتا ہے میسر نے اس ڈرامائی علاج کے  
 طریقے میں اسپیشلائز کیا ایک گورنمنٹ کمیشن نے اس کی تھیوری اور طریقوں کی  
 چھان بین کی اور دونوں کو بوگس قرار دیا ان کا کہنا تھا کہ مریضوں کو جس چیز نے  
 متاثر کیا وہ محض ان کا اپنا تخیل یا قوت متحیلہ تھی۔

ہیناس میں دلچسپی کا احیاء سرجری میں درد کو دور کرنے کی وجہ سے انیسویں  
 صدی کے وسط میں ہوا، سن کرنے والے کیمیکل کی ایجاد سے پہلے لندن کا ایک  
 نوجوان ڈاکٹر ایلیانسن ہیناک analgesia کا پہلا محقق تھا لیکن تعجب کی بات ہے  
 کہ اس کے بہت سے طبی رفقاء کاروں نے اس کے خلاف زبردست رد عمل کا  
 اظہار کیا اس انوکھی بات کی حقیقت پر یقین کرنے سے انکار کرتے ہوئے ایک اور



ڈاکٹر ایڈ ڈائل نے جس نے ہندوستان میں کام کیا سرجیکل آپریشنوں میں بھی ہیناس استعمال کیا ایسے طریقوں پر جنہیں سپرنیچل پر حد بندی گردانا گیا میڈیکل اپوزیشن نے ایک سخت و تند بحث کو جنم دیا لیکن ایک کمیشن آف انکوائری نے رپورٹ دی کہ ایڈ ڈائل نے بڑے آپریشن درد اور شاک کی معمول کے مطابق علامات کے بغیر سرانجام دیئے یہ ڈرامائی واقعات تکلیف کے بغیر سرجری کرنے کے لیے کیمیکل بخدرات متعارف ہونے سے کچھ پہلے رونما ہوئے جب کیمیکل مخدورات حتمی طور سے مان لیے گئے تو ڈاکٹروں نے پورا پریشان کن مناقشہ ترک کر دیا۔

لیکن معاملہ یہیں پر ختم نہ ہوا فرانس میں متعدد ڈاکٹروں نے ہیناس کی تحقیق و تفتیش جاری رکھی اور اس کا اپنے مریضوں پر اطلاق کیا۔ اس کے بعد دو مشہور میڈیکل پروفیسروں - پیرس میں چرکوٹ اور مینسی میں برنیسم نے اس مسئلے پر تحقیق کی اور ہیناس طبی لحاظ سے معقول قرار دیا۔

نیورولوجی کے پروفیسر چرکوٹ نے دو اہم غلطیوں کا ارتکاب کیا پہلی غلطی یہ کہ اس نے سکھایا کہ ہیناس ایک بلکل نیورولوجیکل چیز ہے جسے فزیکل استعمال میں پھیرا جاسکتا ہے اور فزیولوجی کے معلومہ قوانین میں واضح کیا جاسکتا ہے یعنی فزیولوجی کے معلومہ قوانین کی اصطلاح میں اسکی توضیح کی جاسکتی ہے اس بات میں گو ذرا سی سچائی تھی لیکن بڑی حد تک یہ ایک غلط نتیجہ تھا جو ریسرچ کے ناکافی و نامناسب طریقوں پر مبنی تھا چرکوٹ کے توجہ پزیر مریضوں نے جو کچھ وہ چاہتا تھا اسکی ایکٹنگ کرتے ہوئے اسے غلط راہ پر ڈال دیا۔ اس کی دوری غلطی ہیناس کو ایک انبار مل مظہر گردانا تھا جس کا اظہار صرف وہی لوگ کر سکتے ہیں جو اعصابی خرابی سے دوچار ہوں یہ غلطی اس کی ان مریضوں کے لیے کوششوں کو روکنے سے ابھری جو ہسپتالوں اور ڈاکٹر کی طرف سے سدھری کیلئے آتے تھے۔ ماڈرن تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ بے چین اور کشمکش میں مبتلا اور خلل اعصاب سے متاثرہ لوگ اکثر حالات میں نارمل طور پر صحت مند لوگوں کی بہ نسبت مشکل سے ہناتائز ہوتے ہیں مشاہدہ اس وجہ کہ وہ پوری طرح ریلیکس ہونے کے اہل نہیں ہوتے۔



چرکوٹ کا مقابلہ برہنیم سچائی کے قریب تر تھا۔ اس نے یہ بات سکھائی کہ پیناس کا انوکھا پن زیادہ تر ایک شخص کے ذریعے رونما ہوتا ہے جو دوسرے شخص سے بات کر رہا ہوتا ہے۔

مگر میسر کے زمانے کے خیالات ختم نہ ہوئے۔ سنسنی خیز تحریریں لکھنے والے لوگوں نے فکشن میں سحر انگیزی برپا کر کے لوگوں کو متاثر کرنا شروع کر دیا انیسویں صدی کے آخر میں Trilby کا ناول لکھا گیا جس میں ظالم سیونگلی ہیروئین کو مستقل پینائٹک ٹرانس میں رکھ کر اس کا طویل عرصہ تک جنسی اور معاشی طور پر استحصال کرتا ہے بہت سے اغواء کنندگان نے جب سیونگلی کے بیان کردہ طریقے آزمائے تو وہ ناکام ہوئے اور مایوسی سے دوچار ہوئے۔

فرائڈ نے جو تمام سائکیاٹرسٹوں میں سب سے زیادہ مشہور ہے اپنے کیریئر کا آغاز چرکوٹ کے طریقوں کے مطالعے سے کیا لیکن بالا آخر وہ چرکوٹ سے زیادہ کہیں برہنیم کا ممنون ہوا کیوں کہ اول الذکر اس کا کہنا تھا کہ پیناس زیادہ تر بات چیت کرنے کا نتیجہ ہے۔ بہر حال کئی وجوہات کی بناء پر بالا آخر فرائڈ نے اسے خود ساختہ تھراپی سائیکو پینالیس کے حق میں ترک کر دیا جس میں رول قدرے معکوس ہیں۔

مریض بے تنوع اور یک رنگ گفتگو کرتا ہے اور ڈاکٹر کی کوشش ہوتی ہے کہ مریض سو نہ جائے۔ فطری طور پر فرائڈ اپنے مریضوں کو چاہتا تھا کہ وہ اس کا احترام کریں اور اسپر بھروسہ رکھیں لیکن اگر وہ کسی مریض کو پینائٹائز کرنے کی کوشش کرتا اور مریض شبہاتی طور پر مسکراتا ہوا آنکھیں کھولے رہتا تو فرائڈ کا منہ لٹک جاتا تھا اس صورت میں مریض کی نظروں میں اسکی استعداد و قابلیت ختم ہو جاتی اور وہ علاج کے لیے رقم کی ادائیگی پر کم آمادہ ہوتا یہی سبب تھا کہ اس صدی میں پینا تھراپی کو سائیکو پینالیس کے حق میں ترک کر دیا گیا جس میں مریض کی حالت یا اسکی شفایابی کا کوئی معروضی ثبوت نہیں ہے۔

طب کے شعبے میں ڈاکٹر میسر اور بدکار سیونگلی سے مشابہ ہونے سے خوفزدہ



تھے۔ اس مضمون کی تحقیقات کرنے کے لیے برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کی طرف سے مقررہ کردہ کمیٹی نے جب ۱۹۳۲ء میں رپورٹ پیش کی تو اس میں ہپناٹسٹ کا چھایا ہوا نقطہ نظر قدرے صاف طور پر واضح کیا۔۔۔ نسوانی مریضوں کو کسی بھی طرح کے حالات کے تحت ماسوائے ایک رشتے دار یا ایک ہم جنس کی موجودگی کے بغیر ہپناٹائز نہ کیا جائے۔ پھر بھی ہپناس کو اس قدر کارآمد تکنیک پایا گیا کہ گاہے گاہے اسکا احیاء ہوتا رہا خصوصاً ان سپاہیوں کے علاج کے لیے جو دوسری عالمی جنگ میں neurosis - Batlle سے متاثر تھے۔ ۱۹۵۳ء میں برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کی ایک اور مقررہ کردہ کمیٹی نے ہپناس کے طبی استعمال کے حق میں رپورٹ پیش کی اور یہ تقاضا کیا کہ مزید ریسرچ کی جائے۔

کم اثر پزید معمول لوگوں میں مزید کامیابی کے ساتھ ہپناس برپا کرنے کی حالیہ مزید ترقی یافتہ تکنیک استعمال کرتے ہوئے جن میں سے بعض کا ذکر بعد میں کیا جائے گا ڈاکٹر کا منہ نہیں ٹکتا۔

ہپناٹک تجویز فی الحقیقت بہت موثر ہو سکتی ہے تاہم ایک مصروف جنرل پریکٹیشنر کے ہاتھوں اس میں خطرات بھی ہیں مثال کے طور پر وہ اسے ایک ایسے مریض کی کمر کا درد دور کرنے کے لیے استعمال کر سکتا ہے جو مستقل شکایت کرتا رہتا ہے مگر جب تک یہ معلوم نہ کر لیا جائے کہ تکلیف کا کوئی اہم فزیکل سبب نہیں ہے درد کا دور کرنا خطرناک اور تباہ کن حالت کا روپ اختیار کر سکتا ہے جیسا کہ ایک نہایت معروف میڈیکل ہسپاٹسٹ نے حالی ہی میں کہا۔ ہم ڈاکٹر لوگ ہپناس کو سائنس کے برعکس ایک آرٹ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ان کو سوں میں کچھ آر سوں کو ہپناس کے بارے میں اسی طرح غلط اطلاع یا غلط فہمی ہو سکتی ہے جس طرح غیر ماہر پبلک کو۔

ہپناس کے بارے میں سب سے زیادہ حقائق سخت نفسیاتی ریسرچ کے ذریعے روشنی میں آئے ہیں آپ کو ایک انوکھی چیز کی حقیقت و اصلیت کے بارے میں کلی یقین دلانا اس وقت تک بیکار ہے جب تک آپکے پاس اسے ٹیٹ کرنے کا کوئی



ذریعہ نہ ہو۔ پیناس کے بارے میں ایک سب سے زیادہ سحر انگیز بات یہ ہے کہ لوگ اس پر اپنے تاثر کا اظہار کرنے کی ڈگری میں مختلف ہوتے ہیں۔ یہ صرف ہپاٹھ کے ساتھ تعاون کرنے ہی کا مسئلہ نہیں ہے کیونکہ وہ چند لوگ جو پیناس کا تجربہ کرنا چاہتے ہیں انہیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ ان میں اسکی گنجائش کا فقدان ہے اور اس کا انہیں بہت کم تجربہ ہوتا ہے۔

اس ضمن میں بہت زیادہ ریسرچ ہو چکی ہے کہ کس قسم کے لوگ پیناس سے غیر اثر پذیر ہیں۔ اور کس قسم کے لوگوں میں اسکی صلاحیت و استعداد ہے مگر شخصیت کے بارے میں ماہر نفسیات کے اقدامات ہنوز بھونڈے اور غیر پختہ ہیں اور کوئی جنرل ایگریمنٹ نہیں ہے۔

ہم یہ یقین کرنے کا میلان رکھتے ہیں کہ ہم میں سے ہر ایک freewill رکھتا ہے اور کہ ہم عموماً اپنی will کے معقول آپریشن کے مطابق عمل کرتے ہیں۔ لہذا پیناس کو ایک پراسرار، بھیانک اور ڈراؤنی شے کے طور پر دیکھا جاتا ہے کیونکہ معمول ہپاٹھ یا عامل کی مرضی کے مطابق صریحا خود کار طور پر کام کرتا ہے اور چیزوں کو محسوس کرتا ہے لیکن حقیقت میں تمام پیناس دراصل سیلف پیناس ہے ہپاٹھ صرف Conditions پیدا کرتا ہے جنہیں آپ بھی پیدا کر سکتے ہیں آپ کو ٹرانس میں لانے کے لیے۔

کچھ سوشل سائیکالوجسٹ سوال کرتے ہیں آیا پیناس واقعی شعور کی ایک خاص حالت ہے خلاف معمول رویہ پیدا کرتی ہوئی وہ یہ نشاندہی کرتے ہیں کہ اس بات کا کوئی واضح ثبوت نہیں ہے کہ ہپاٹھ آدی کا دماغ فزیالوجیکل طور پر مختلف انداز سے کام کرتا ہے (جیسے نیند میں یا سن کردہ حالت میں) ایسی ایک تھیوری اس خیال کی حامل ہے کہ ہپاٹھ کیا ہوا آدی۔ ٹھیلی ایکٹنگ میں مصروف ہوتا ہے اور ایسے رویے کا اظہار کرتا ہے جو اس کے خیال میں ہپاٹھ اس سے چاہتا ہے مزید ریسرچ کی تحریک دینے کے لیے ایسی نکتہ چیں قابل قدر ہیں رویے سے متعلق سائنسدان روایتی طور پر تمام فرض کردہ آراء کو ٹیسٹ کر رہے ہیں۔ جن میں بہت



سے پری سائنٹفک مغالے بھی شامل ہیں اصل میں کسی کو اس انوکھی چیز کی حقیقت پر اعتراض نہیں ہے۔ یہ مزید تحقیق و تفتیش کا سوال ہے کہ معلومہ فزیالوجیکل اصولوں کی اصطلاح میں اسکی کس طرح بہترین تشریح کی جاسکتی ہے۔

ہیپاٹک ٹرانس کی اصلیت و حقیقت پر اعتراض کرنا بطل صحیح نہیں ہے کیونکہ ہم نے اسکی خاص فزیالوجیکل خصوصیات ہنوز واضح طور پر ظاہر نہیں کی ہیں۔ ہمیں دماغ میں شراب کی لیول ظاہر کرنے سے پہلے مخموری اور نیند کی حقیقت اور اصلیت کا قیاس کر لینا چاہئے یا دماغ کی پٹی ہوئی لہروں کا قیاس اس تعلق سے ہمیں ای میل ہیناس کی تناسب پر غور کر لینا چاہئے بہت سے چھوٹے جانور کسی غار نگر جانور کے گھیرے میں آکر ایک طرح کے سکتے کے ٹرانس میں آجائے ہیں۔

یہ ایک آٹومٹک نیورولوجیکل میکنزم ہے جو دودھ پلانے والے بڑے جانوروں سمیت حیوانوں کی ایک بڑی تعداد میں موجود ہوتا ہے آپ ایک خرگوش کو پیٹھ کے بل لٹا کر آسانی سے اسکا اظہار کر سکتے ہیں درحقیقت یہ ایک تعجب خیز بات ہوگی کہ انسان جو ایک دوسری حیوانی مخلوق ہے اس نیورولوجیکل میکنزم کا ان میں سراغ نہ ملے کچھ لوگو کا کہنا ہے کہ جب وہ کسی دندان ساز کی کرسی پر بیٹھتے ہیں یا کسی مالش کرنے والے کے سامنے بیٹھتے ہیں تو ان کو سکتے جیسا احساس ہوتا ہے چنانچہ جیسا کہ چرکوٹ کی رائے ہے ایک نیورولوجیکل میکنزم بھی فی الحقیقت ہیناس کا ایک چھوٹا سا حصہ ہو سکتا ہے حالانکہ ہم برہنیم کی بات سے زیادہ اتفاق کرتے ہیں کہ ہیپاس معمول کے ساتھ باتیں کرنے کا نتیجہ ہے۔

یہ بات تعجب خیز نہیں ہے کہ ہم ہنوز یہ واضح نہیں کر سکتے کہ ہیپاس درد کو کس طرح روکتا ہے چونکہ ہم نارمل درد کے میکنزم کو نہیں سمجھتے اور نہ ہی یہ بات جانتے ہیں کہ اسے نفسیاتی طور پر کیسے روکا جاتا ہے ایک بغیر ٹانگ کا آدمی جو اپنے غیر موجود عضو میں بے اصل۔ درد محسوس کرتا ہے اسی طرح ایک معمر ہے جیسے ایک ہیپاٹائزڈ شخص جو خاموشی سے قلع و برید برداشت کر لیتا ہے۔

ہیناس معمول کو شعور کو آرام دینے کی ترغیب دلا کر حاصل کیا جاتا ہے



یہاں تک کہ معمول مجہول - ست و کائل اور غنودہ ہو جائے اور ذہن کے لاشعوری حصے کو سرگرم کر کے حاصل کیا جاتا ہے تب پیناس لاشعور کی طاقت کو طبی مقاصد یا سیلف ڈویلپمنٹ کے لیے استعمال کرتا ہے یہ آپکی پوشیدہ صلاحیتوں کو منکشف کر سکتا ہے ضدی ہٹیلی اور متمدنہ عادات کو ختم کر سکتا ہے آپکے حافظے کو بڑھا سکتا ہے اور بے خوابی کا علاج کر سکتا ہے درد کو ختم کر سکتا ہے اور آپکے مقاصد حاصل کر سکتا ہے۔

ذہن کے شعوری اور لاشعوری جیسے مختلف طور پر کام کرتے ہیں۔ جب آپ الارٹ ہوں اور ادعائی و قطعی ہو کر اپنی قوت ارادی کو پوری طرح استعمال کریں تو شعوری ذہن بہت زیادہ موثر ہوتا ہے برعکس بریں لاشعور اس وقت بہترین طور پر کام کرتا ہے جب آپ relaxed ہوں اس وقت ذہن آوارہ و بے ٹھکانہ ہوتا ہے اور دن میں خواب دیکھتا معلوم ہوتا ہے ایسے وقت میں کوئی خیالات یا امیج جو ذہن کو پیش کیئے ..... حقیقت میں بدلنے کے لیے لاشعور کے لیے طاقتور suggestions کے طور پر کام کرتے ہیں۔

لاشعوری ذہن قوت ارادی کے کسی استعمال کے بغیر آپکو مزید بااعتماد بناتا ہے آپکی پریشانیوں اور خوف کو دور کرتا ہے تمباکو نوشی یا شراب خوری کی عادت چھڑا دیتا ہے درد کا احساس زائل کر دیتا ہے آپکے حافظے کو تیز کرتا ہے اور دیگر بیشمار کام سرانجام دیتا ہے پیناس میں شعوری کوشش فی الحقیقت productive Counter ہوتی ہے۔

اگر پیناس اسقدر آسان اور پاور فل ہے تو اسے ہر کوئی کیوں نہیں سیکھ لیتا؟ کیونکہ سیلف پیناس سیکھنے اور کوئی اور چیز سیکھنے کے مابینا زبردست فرق ہے پیناس آپکے لاشعوری ذہن کو دی گئی Suggestions کے ذریعے کام کرتا ہے اگر آپ خود کو یہ تجویز پیش کریں کہ آپ تمباکو نوشی ترک کر رہے ہیں اور پھر ترک کرنے میں کامیاب نہ ہوں تو آپکی اگلی تجویز بھی اپنی طاقت کھو دے گی اور ناکام رہے گی یہاں پر یہ دکھایا گیا ہے کہ آپ کو اپنی پہلی ہی کوشش میں کامیابی کا کیسے



یقین ہو سکتا ہے اگر آپ ہدایات پر عمل پیرا ہوں تو ناکام نہیں ہو سکتے۔  
اپنے لاشعور سے رابطہ۔

اس سے قبل کہ میں آپکو خود کو ہپاٹائز کرنا سکھاؤں میں ایک سادہ سی تکنیک بتاؤں گا جسے آپ اپنے لاشعور سے وہ باتیں سیکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں جو آپکے شعوری ذہن نے بھلا دی ہیں یا توجہ نہیں دی ہے اس سے آپ کو اپنے لاشعور سے رابطہ استوار کرنے کی بھی مشق ہوگی اور خود کو ہپاٹائز کرنا بھی آسان ہو جائے گا یہ تکنیک آٹھ تاس انچ لمبی ڈوری سے بنے ہوئے پنڈولم کے استعمال پر مشتمل ہے اس ڈوری کے ایک سرے پر آپ انگوٹھی یا چابی جیسی چیز لٹکا دیں ایک میز پر کہنی کے بل بیٹھتے ہوئے اس ڈوری کا دوسرا سرا پکڑ لیں۔ اس پنڈولم میں چار حرکتوں کی استعداد ہے جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ (۱) سرکولر clockwise سمت میں۔ (۲) سرکولر anti clockwise سمت میں (۳) خط مستقیم۔ آپ کی طرف اور آپ سے دور (۴) خط مستقیم بائیں سے دائیں اور پھر واپسی۔

اب ان چار حرکتوں کی پریکٹس کریں اپکا لاشعور پنڈولم کو حرکت دینے کا اہل ہے تاکہ اگر آپ اس سے ایک سوال پوچھیں تو وہ مندرجہ ذیل میں سے ایک طریقے سے جواب دے سکتا ہے (۱) ہاں (۲) نہیں (۳) نہیں جانتا۔ (۴) ظاہر نہیں کرے گا آپ اپنے سوال کو اس طرح فریم کریں کہ لاشعور آپکو ان چار جوابات میں سے ایک جواب دے سکے پنڈولم کی ہر حرکت ایک جواب کی نمائندگی کرتی ہے یہ معلوم کرنے کا بہترین طریقہ کہ کونسی حرکت کون سے جواب کی نمائندگی کرتی ہے یہ ہے کہ خود لاشعور سے پوچھا جائے یہ کام آپ اس طرح کر سکتے ہیں: پنڈولم کو پوزیشن میں پکڑیں آپکی کہنی میز پر لٹکی ہوئی ہو۔ اسے ہوا سے ہٹا کر مضبوطی سے تھامے رہیں پھر دہنی طور پر خود سے سوال کریں کونسی حرکت ہاں کی نمائندگی کرے گی؟ اور پنڈولم کو یکساں تھامے ہوئے اسے تھمے رہیں چند سیکنڈ یا دو ایک منٹ بعد پنڈولم اپنے طور پر حرکت کرنے لگے گا شروع میں غیر یقینی طور پر پھر استقلال کے ساتھ تا کہ اسکی حرکت مذکورہ بالا چار حرکتوں میں سے واضح طور پر ایک نہ ہو یعنی



clockwise کاغذ پر لکھ لیں clockwise ہاں تاکہ آپ اسے بھول نہ جائیں پھر پنڈولم کو روک لیں اور پھر سے پوچھیں کوئی حرکت نہیں کی نمائندگی کرتی ہے؟ پنڈولم پھر جواب دے گا جب تک آپ کو اپنے تمام جوابات ملیں اسی طرح کرتے رہیں۔

آپ اب اس تعجب خیز آلے یا اوزار کو استعمال کرنے کے لیے تیار ہیں۔ فرض کیجئے کہ آپ کو ایک مشکل فیصلہ کرنا ہے یعنی دو اہم سوشل فنکشنوں میں سے آپ کون سے فنکشن میں شرکت کریں آپ دونوں میں شریک نہیں ہو سکتے کیونکہ دونوں فنکشن ایک ہی دن ایک ہی وقت پر ہو رہے ہیں اپنے لاشعور سے پوچھیں کیا میں فنکشن نمبر ایک میں شرکت کروں گا؟ وہ کہے گا ہاں۔ پھر فنکشن نمبر ۲؟ اگر وہ کہے نہیں تو اس سے دوبارہ پوچھئے کیا فنکشن نمبر ایک فنکشن نمبر دو سے زیادہ اہم ہے جواب ہو گا ہاں اگر جواب نہیں ہے تو پھر لاشعور نے آپ کا سوال غلط سمجھا ہے۔ آپ اپنا سوال پھر ترتیب دیں اور دوبارہ پوچھیں آپ اس مسطور کون آلے کو یہ دریافت کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں کہ آپ نے اپنا گھڑی کس جگہ رکھی ہے مثال کے طور پر یوں پوچھئے ”کیا وہ گھر میں ہے؟“ اگر جواب ملے ”ہاں“ تو پوچھئے ”کیا بیڈروم میں ہے؟“ نہیں ”رہائشی کمرے میں“ ہاں اس طرح آپ کی تلاش کی ایریا گھٹ جاتی ہے اور آپ کا کام آسان ہو جاتا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:  
 ”اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس شخص کی توبہ اور فدیہ کو قبول نہیں فرمائے گا جو کسی اجنبی کو اپنی بیوی کے ساتھ  
 رابطہ و ضبط کا موقع فراہم کرے۔“

”باپ اور ماں کی طرف سے عاق کیا ہوا شخص اور دیوث  
 جنت میں داخل نہیں ہوں گے۔ دیوث وہ شخص ہے جو  
 اپنی بیوی کے لیے کسی فاسق کو لے جائے۔“



یہ جذباتی مسائل کے اسباب کے بارے میں بھی پہلے کی طرح ذہنی طور پر پوچھے گئے سوالات کے جوابات بھی دے سکتا ہے لیکن اس سے مستقبل کی پیشگوئی کرنے کے بارے میں سوال نہ ہو چھیں کیونکہ یہ کچھ ایسی چیز ہے جو وہ نہیں جانتا۔ جب آپ کوئی اہم فیصلہ کریں تو اسے صرف پنڈولم سے ملنے والی نصیحت پر مبنی نہ رکھیں پنڈولم کا مقصد تو آپکے اپنے لاشعور میں کچھ بصیرت پیدا کرنا ہے آپکو اس ذہانت کے ساتھ استعمال کرنا سیکھنا چاہیے۔

پنڈولم سے کچھ پریکٹس کرنے کے بعد آپ خود کو ہسٹائز کرنے کے لیے تیار ہیں ہماری قطعاً محفوظ تکنیک کے ذریعے سب سے بری خرابی جو رونما ہو سکتی ہے یہ ہے کہ آپ خود کو اسقدر relaxed محسوس کرنے لگیں گے کہ آپ سو جائیں گے اور کچھ دیر بعد نہایت تروتازہ ہو کر بیدار ہو جائیں گے درجہ ذیل

ہدایات احتیاط سے پڑھیں۔

ہیناس برپا کرنے والی ہدایات۔

(۱) ایک معقول طور پر پرسکون جگہ منتخب کر لیں جہاں ایک یا دو گھنٹے تک کسی طرح کی مداخلت نہ کی جاسکے اگر آپ ایک ایسے گھر میں رہتے ہیں جہاں اور بھی بہت سے لوگ رہائش پذیر ہیں تو آپ انہیں بتادیں کہ آپکے ڈائریا گرو نے آپکو ہر روز ایک گھنٹہ تک مراقبہ کرنے کا حکم دیا ہے جسمیں کسی قسم کی مداخلت نہ ہو اکثر لوگ اس وضاحت کو تسلیم کر لیں گے اور آپ کے کام میں مغل نہ ہوں گے گھر کے باہر آوازوں اور شور و غل سے پریشان نہ ہوں۔ آپ جلد ہی انہیں سننا چھوڑ دیں گے اگر آپ ترجیح دیتے ہیں تو لائبریری یا باغیچے میں بیٹھ جائیں لیکن اس بات کا یقین کر لیں کہ آپکے کام میں کسی طرح کی مداخلت نہیں ہوگی۔

(۲) ایک آرام دہ پوزیشن میں بیٹھ جائیں لیکن اتنی بھی آرام دہ نہیں کہ آپ پر غنودگی طاری ہو جائے مخالف سمت کی دیوار پر ایک چھوٹی سی چیز یا نشان رکھ لیں تاکہ اس پر نمٹکی باندھ سکیں وہ نشانی یا چیز آپکی آنکھوں کی سطح سے قدرے اوپر ہونا چاہیے اگر آپ باغ میں ہیں تو ایک درخت پر V کی شکل کے گدھے یا ۱۰ انچے کو



گھورتے رہیں یا ایک پتہ پہ مثلی باندھے رہیں۔

(۳) اس ایمر سائز کا مقصد ایک بیجانی یا جوش محسوس کرنا ہے جو آپ محسوس کرنا چاہتے ہیں آپ اپنے آپ جو سب سے زیادہ بیجان یا تاثر حاصل کر سکتے ہیں اپنے پوٹوں کا بھاری پن محسوس کرنا ہے۔  
کیونکر محسوس کیا جائے۔

گہرے سانس لیتے ہوئے اور ہر بار سانس لیتے ہوئے پوری طرح زیادہ سے زیادہ آرام پاتے ہوئے خاموشی سے دیوار پر رکھی ہوئی چیز کو گھورنا شروع کر دیں۔ اس چیز پر سے اپنی گاہ نہ ہٹائیں اور پوٹوں کی جو کچھ وہ کرنا چاہتے ہیں کرنے دیں ذہنی طور پر یا زور سے بولتے ہوئے خود سے یہ کہیں کہ آپکے پوٹے بھاری ہوتے اور تھکتے جا رہے ہیں جونہی آپ ہلکا سا بھاری پن محسوس کرنے لگیں تو کہیں تین (آپ دو اور ایک اس کے بعد کہیں گے اور اس بارے میں پریشان نہ وں کہ آپ تین سے گنتی کیوں شروع کر رہے ہیں) بولنا اور یہ کہنا تین میرے پوٹے پیسے کے بنے ہوئے ہیں اور بہت بھاری ہوتے جا رہے ہیں ہر سانس کے ساتھ زیادہ سے زیادہ بھاری تصور میں یہ دیکھیں کہ بھاری بوجھ آپکی آنکھوں کے پوٹوں کو بند کر رہے ہیں وہ جب تک بند نہ ہو جائیں بولنا بند نہ کریں ہر بار جب آپ یہ خیال کریں کہ پوٹے بھاری ہوتے جا رہے ہیں تو کہیں تین یہ آٹھ یا بھاری پن کو تین کے عدد سے وابستہ کرنے کے لیے ہے بعد میں جب آپ خود کو پٹاٹاٹ کر کرنے کے لیے تین کہیں گے تو آپکے پوٹے خود بخود بھاری پن محسوس کریں گے بھاری پن کے علاوہ آپ اپنی آنکھوں میں ہلکی سی خراش کھٹک اور جلن بھی محسوس کر سکتے ہیں اگر ایسا ہو تو پریشان نہ ہوں بلکہ یہ کہیں میری آنکھیں تھکن اور بھاری پھن کا تاثر محسوس کر رہی ہیں اور بند ہو رہی ہیں ”تین“ اپنے الفاظ استعمال کریں گے مگر suggestion وہی ہونی چاہئے۔

(۴) آپکے پوٹے جو نہیں بند ہوں تو کہیں ”دو“ میرے پوٹے اب بند ہو گئے ہیں۔ ”انہیں جان بوجھ کر بند نہ کریں اور نہ ہی کوٹنے کی جدوجہد کریں جب تاثر کا



وزن کافی بھاری ہو جائے گا وہ خود بخود بند ہو جائیں گے کچھ دیر تک کہتے رہیں ”دو۔  
میرے پوٹے اب بند ہو گئے ہیں۔

اپنی آنکھیں بند کئے بولتے رہیں گھرے سانس لیتے رہیں اپنی توجہ آنکھوں کے کناروں پر مرکوز رکھیں اور یہ تصور کریں وہ سختی سے بند ہیں اب خود سے کہیں۔ ایک۔ ایک خاص۔ خنک چچا سریش میری آنکھوں کے ڈھیلوں کو سختی سے پکڑے ہوئے ہے وہ اسقدر کسی ہوئی ہیں کہ اگر میں کوشش کروں تب بھی نہیں کھول سکتا میں جتنی زیادہ کوشش کرتا ہوں وہ اتنی ہی زیادہ چپکتی جاتی ہیں۔ یہ بات کئی بات کہتے رہیں اور یہ تصور کرتے رہیں کہ کوئی آپکی آنکھوں پر سریش لگا رہا ہے اور انہیں سختی سے چپکا رہا ہے اب آپ ایک ہلکی ہپنائٹک حالت میں ہیں۔ مگر اس مرحلے پر یہ جاننے کی کوشش نہ کریں کہ آپکی آنکھیں کس قدر ٹائٹ ہیں اس حالت کی قوت کو ٹیسٹ کرنے اور دیگر مقاصد کے لیے استعمال کرنے سے پہلے آپ ہپنائٹک حالت کو گہری کر لیں۔

اب اپنے آپ سے کہیں: ”میں ایک، دو، تین گنوں گا اور اپنی آنکھوں کو بالکل پوری طرح تازہ دم حالت میں کھول دوں گا ایک، دو، تین“ اب آپ آسانی سے اپنی آنکھیں کھولنے کے اہل ہوں گے۔ جب آپ ہپنائٹک حالت میں ہونا چاہئیں تو ہمیشہ تین، دو، ایک، گنیں اور جب اس حالت سے باہر آنا چاہیں تو ایک دو تین گنیں خواہ آپ اسکی ضرورت محسوس نہ کرتے ہوں۔

یہ آپکو ایسپ کو یہ دکھانے کیلئے ہے کہ آپ اپنی ہپنائٹک انڈکشن ایکسرسائز کو سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ (ایک۔ دو۔ تین کہے بغیر اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش نہ کریں اب میں اپنی آنکھیں کھولوں گا۔)

(۵) اب ہر موقع پر مندرجہ بالا پروسیجر پر عمل پیرا ہوتے ہوئے خود کو ہپنائٹک حالت میں لائیں ہپنائٹک حالت طاری کرنے کے اہل ہونے کے لیے آپ کو بہت پہلے سے صرف تین۔ دو۔ ایک کہنے کی ضرورت ہوگی۔ جب آپ خود کو کئی بار ہپنائٹک حالت میں لاچکے ہوں تو اس کے بعد اس حالت کو گہری کرنے کے لیے



مندرجہ ذیل پروسیجر پر عمل پیرا ہوں - یہ خیال پیش کریں کہ آپکی آنکھوں سے ڈھیلے مضبوطی سے ایک انداز سے بند ہیں اور ایک ساتھ چپکے ہوئے ہیں جبکہ آپکی آنکھیں ہنوز بند اور چپکی ہوئی ہوں تو یہ خیال کرتے ہوئے اپنی توجہ اپنے پیروں پر مرکوز کر دیں کہ وہ بہت relaxed محسوس ہو رہے ہیں - پھر اپنی توجہ اپنی ٹانگوں پر پھر رانوں پر 'پھر پیٹ پر' پھر چھاتی 'کندھوں بازوؤں ہاتھوں اور سر پر مرکوز کر دیں ہر بار یہ خیال پیش کرتے ہوئے کہ جسم کا یہ حصہ بہت relaxed محسوس ہو رہا ہے جب آپ پورے جسم کا احاطہ کر چکیں گے تو آپ عمدہ ہپ ٹانگ حالت میں ہوں گے خود کو بتائیں کہ اس کیفیت سے نکلنے کے لیے آپ ایک دو 'تین گنیں گے اور یہ کہ تمام نارمل تاثر واپس آجائے اور آپ خود کو پوری طرح بیدار اور تازہ دم محسوس کریں گے۔

(۶) یہ جانچنے سے قبل کہ ہپس کے تحت آپکی آنکھیں کتنی مضبوطی سے بند ہیں خود کو کئی بار ہپ ٹانگ تمرکز کریں تاکہ آپ اپنی آنکھوں کی بند حالت کو محسوس کرنے کے کافی اہل ہو سکیں - تب ہی تھوڑی تھوڑی کر کے اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش کریں مگر بلکل آہستگی کے ساتھ بے صبر نہ ہوں سخت کوشش نہ کریں اگر وہ فوراً نہیں کھلتیں تو پھر آپ کامیاب رہے ہیں انہیں دوبارہ مزید چند لمحوں کے لیے کھولنے کی کوشش نہ کریں پھر ہر بار تھوڑی سی سخت کوشش کریں بالا آخر آپ اپنی پوری قوت سے بھی کھولنے کی کوشش کریں وہ اس وقت تک نہیں کھلیں گی جب تک آپ ایک سے تین تک نہ گنیں یہ ایک ہیجان ہے سنسنی ہے کہ آپ نے اپنے طاقتور imagination سے اپنے جسم کے ڈانواں ڈول مرضی و منشاء اور ارادے کو فتح کر لیا ہے۔

ٹرانس کو گہرا کرنا۔

ازراہ قیاس آپ نے اب تک صرف بیٹھ کر - آرام پا کر - تین گہرے سانس لیکر اور تین - دو - ایک گن کر خود کو ہپ ٹانگ ٹرانس میں ڈالنا سیکھ لیا ہے (اگر نہیں سیکھا ہے تو ہنوز آپکے لیے امید ہے آگے پڑھئے) آپ کو اب اپنے ٹرانس کو



گہرا کرنے کا اہل ہونا چاہئے تاکہ آپکا لاشعور ذہن ان امتیازی اوصاف خصوصیات کے بارے میں آپکی suggestions کو فوراً قبول کر لے جنہیں آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اور اس کامیابی کے بارے میں جسے آپ اس سے حاصل کرنے کے متمنی ہیں۔ ٹرانس کو گہرا کرنے کا ایک طریقہ پہلے سے سکھائے گئے طریقے سے خود کو ٹرانس میں لانے کے بعد ۳۰۰ سے ۱ تک گنتی گننے کا ہے ہر گنتی پر جو آپ گنیں ایک گہرا سانس لیتے ہوئے یعنی گہرا سانس ۳۰۰ گہرا سانس ۲۹۹۔ الٹی گنتی گننے کی وجہ یہ ہے کہ آپ چونکہ پروسیجر سے نا آشنا ہیں لہذا آپ کو اپنی گنتی پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے اور یہ کہ گنتی گننے کے دوران relax بھی ہوتے رہیں توجہ مرکوز کرنے سے ٹرانس کو گہرا کرنے میں مدد ملتی ہے آپ جیسے ہی الٹی گنتی گنیں اور گہرے سانس لیں خود کو ایک سیدھی ڈھلوان اور لامتناہی قسم کی طرف پھسلتا ہوا بھی تصور کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں گنتی کے اختتام پر آپکو ایک اچھے خاصے گہرے ٹرانس میں ہونا چاہئے۔ الٹی گنتی گننے کی تکنیک اپنے آپکو ہینٹائک ٹرانس میں لانے کیلئے بطور ایک انڈکشن تکنیک بھی استعمال کی جاسکتی ہے اس صورت میں جب آپ پہلے والی انڈکشن تکنیک کو کچھ وجوہات کی بناء پر مشکل سمجھیں یا ناخوشگوار وغیرہ موافق پائیں مفصل متبادل انڈکشن تکنیک پیش خدمت ہے۔

اگر آپکے پاس ایک کیسٹ ریکارڈر ہے تو آپ مندرجہ ذیل ہدایات کو رکارڈ کر سکتے ہیں اور اسے اس وقت چلا سکتے ہیں جب آپ حسب ہدایت خود کو ہینٹائز کرنے کی کوشش کریں اگر آپ کے پاس ریکارڈر نہیں ہے یا آپ اپنے مقصد کے لیے اسے استعمال کرنا نہیں چاہتے تو خود کو ہدایت دیں اور حسب ذیل ہدایات پر چپ چاپ عمل پیرا ہوں کسی پرسکون جگہ پر اپنے ہاتھ رانوں پر رکھ کر آرام سے بیٹھ جائیں۔ خود سے کہیں کہ آپ جلد ہی ٹرانس میں چلے جائیں گے۔ اور کسی وقت آپ ٹرانس سے باہر آنا چاہیں تو ایک سے تین تک گنتی گننے کے ذریعے آپ ایسا کرنے کے اہل ہوں گے۔ اپنی مخالف سمت میں دیوار پر ایک نشان یا کوئی اور چیز منتخب کر لیں اپنی آنکھوں کی سطح کچھ اوپر کی جانب بھرپور انداز سے اس نشان کو ٹکٹکی



باندھ کر گھوریں۔ تین گہرے سانس لیں سانس اندر کی طرف لیتے ہوئے اپنے جسم کے پٹھوں کو سخت کر لیں اور جب سانس باہر نکالیں تو ذہن ڈھیلا چھوڑ دیں۔  
 آہستگی کے ساتھ ۳۰۰ سے الٹی گنتی گنیں ہر عدد کی گنتی پر ایک گہرا سانس لیتے ہوئے۔ اگر آپ درمیان میں گنتی بھول جائیں تو بس وہیں سے گنا شروع کر دیں جہاں آپ کو یہ یاد ہو کہ گنتی چھوٹ گئی ہے۔ یا پھر ۳۰۰ سے گنا شروع کر دیں جب آپ الٹی طرف گنیں تو خود سے کہیں میرے پیر آرام پا رہے ہیں میں انہیں آرام پاتا اور بے طاقت۔ دے بے جان اور ڈھیلے پڑتے ہوئے محسوس کر سکتا ہوں۔ پھر آہستہ آہستہ آگے بڑھیں میں اپنی پنڈلیوں کو آرام پاتا محسوس کرتا ہوں۔۔۔ پھر اپنی رانوں کو، اپنے پیٹ کو، ہاتھوں، بازوؤں، کندھوں گردن چہرے کو آرام پاتا محسوس کرتا ہوں۔ اس تمام پروسیجر کے دوران آپکے پوٹے بھاری محسوس ہونے چاہیں یہاں تک کہ وہ لرزنے لگیں اور اپنے آپ بند ہو جائیں۔ جب آپ گنیں ”ایک“ تو خود کو بتائیں کہ آپ پوری طرح relaxed ہیں اور ٹرانس میں ہیں آیا آپ بیان کردہ تکنیک کو ٹرانس کی سیلف ہیپنائٹک انڈکشن کیلئے استعمال کریں یا اسے گہرا کرنے کے لیے اگر ممکن ہو تو اسے مزید گہرا کرنے کی کوشش کریں کیونکہ اگر ٹرانس گہرا ہوگا تو جو suggestions آپ خود کو دیں گے مزید موثر ہوں گی بالفاظ دیگر ٹرانس جتنا گہرا آپکی دی ہوئی suggestions اتنی ہی زیادہ موثر و کارگر

اپنے ٹرانس کو مزید گہرا کرنے کے لیے آپ اپنے جسم میں مختلف تاثر برپا کر سکتے ہیں۔ آپ چار قسم کے تاثرات یا ہیجان برپا کر سکتے ہیں۔  
 (۱) اپنے بازو میں ہلکا پن۔

(۲) غیر موجود یا غیر واقعی بویا زائے کا احساس۔

(۳) ذہنی طور پر ایک چیز، رنگ یا شکل کا نقشہ کھینچنا۔

(۴) خیالی و بے اصل آوازیں سننا۔

یہ جاننے کے لیے کہ ان تاثرات میں سے کونسا تاثر بہترین ہے پندرہ تاہیں



منٹ تک اپنے خیالات کے ذریعے ہر ایک تاثر کو محسوس کرنے کی کوشش کریں ان تاثرات کو اجاگر کرنے کی پہلی کوشش کرتے ہوئے خود یہ بتائیں کہ آپ خواب دیکھ رہے ہیں اور یہ کہ آپ کو اثرات کا ایسا ہی واضح تجربہ ہوگا جیسے خواب میں ہوتا ہے پھر اس تاثر کو جسے آپ بہتر طور پر پیش کر سکتے ہیں استعمال کریں اس تاثر کے گرد کھیلتے رہیں اور اپنے ٹرانس کو گہرا کریں۔ یعنی اس تاثر کے توجہ مرکوز رکھیں اور اس سے اپنے ٹرانس کو گہرا کریں ان تاثرات کو گہرا کر کے یا زیادہ تیز کر کے اور خود سے یہ کہتے ہوئے کہ وہ جھٹنے تیز ہوتے ہیں آپکا ٹرانس اتنا ہی زیادہ گہرا ہوتا ہے۔

آپ چونکہ اپنی آنکھوں میں پہلے ہی بھاری پن برپا کر چکے ہیں لہذا اپنے ہاتھ اور بازو میں ہلکا پن برپا کرنا آپکے لیے نہایت آسان ہونا چاہئے ایسا کرنے کے لیے جبکہ آپ ٹرانس میں ہوں اپنے آپ کو یہ suggest کریں کہ ایک غبارہ جو گیس سے بھرا ہوا ہے یا ایک ہیلی کاپٹر آپکی کلائی کے گرد ایک رسی بندھے ہوئے اسے اٹھا رہا ہے جسقدر ہو سکے قوی طور پر یہ تصور کریں کہ آپکا بازو کھوکھلا ہے اور ایک گیس سے بھرا ہوا ہے اور تیر رہا ہے اس سے قبل کہ آپکا بازو واقعی ہوا میں بلند ہونے لگے آپ کو یہ بات انے آپ سے مکرر کہتے رہنا ہے۔ لیکن یہ تجربہ وقت کی قیمت کا مستحق ہوگا اس میں وقت لگے گا اپنے بازو کو relaxed رکھیں اور اپنے اپنے طور سے اٹھانے کی کوشش نہ کریں بالا آخر اس میں جھٹکے لگنے لگیں گے۔ پھر کئے لگے گا۔ آہستہ آہستہ اٹھنے لگے گا اور پھر تیزی سے اٹھ جائے گا۔

ہر بات جب آپ ٹرانس میں جائیں تو اپنے بازو سے اٹھنے اور آپکے سر کو چھونے کے لیے کہتے ہوئے ٹرانس کو مزید گہرا کریں جب آپ ٹرانس کو گہرا کر چکیں تو اس کے بعد دیگر تاثرات برپا کرنے کی کوشش کریں لیکن اگر آپ ان میں سے کچھ کو پیش کرنے کے اہل نہ ہوں تو گھبرائیں نہیں۔ دوسرا اسان ترین تاثر برپا کرنے کے لیے رنگوں کا نظر آنا ہونا چاہئے۔

وہ تکنیک پیش کی جاتی ہے یہ آپکی جو خیالی طور پر رنگ دکھائی دینے کی طاقتوں کو ڈویسپ کرے گی۔ آپکو اس صلاحیت و اہلیت کی بعد میں ضرورت پڑے



گی۔

ان ہدایات کو ٹیپ کر لیں اور جب زانس میں ہو تو ٹیپ چالو کر لیں یا پھر ذہنی طور پر ان ہدایات کا خلاصہ دہرائیں میں گہرے زانس میں ہوں میں آہستہ آہستہ کئی سکون بخش سانس لیتا ہوں۔ ہر سانس مجھے ایک گہری لیول میں لے جاتا ہے میں آسانی کے ساتھ جو نہی گہرے سانس لیتا ہوں خود کو ایک عمارت کی ساتویں منزل پر پہنچتا ہوا پاتا ہوں۔ جسکی دیواریں گہرے سرخ رنگ کی ہیں اور چمکدار ہیں میں اس برے ہال کی طرف جاتا ہوں جو زینے کے آخر میں واقع ہے جہاں نیچے کا نشان لگا ہوا ہے میں اس پر یہ جانتے ہوئے قدم رکھتا ہوں کہ اس کے ذریعے جانا محفوظ ہے۔ میں خاموشی اور حفاظت کے ساتھ سبک رفتار سے نیچے کی طرف چلنے لگتا ہوں نیچے اترتے وقت مجھے گہرا سکون ملتا ہے پھر مجھے نمبر ۷۔ نظر آتا ہے جو چمکدار سرخ دیواروں کے مقابل ساتویں منزل پر نمایاں طور پر لکھا ہوا ہے۔

زینے کے ذریعے میں چھٹی منزل پر آجاتا ہوں جہاں دیواروں کا رنگ اورنج ہے۔ اورنج رنگ کی دیواروں سے گہرے ہوئے ہال کے آخر تک چلا جاتا ہوں اور وہاں سے نیچے جاتے ہوئے زینے پر قدم رکھتا ہوں میں گہرے سانس لیتے ہوئے کئی بار ۶ دہراتا ہوں اور خوشگوار اورنج رنگ کو تیرتا ہوا پاتا ہوں جب میں پانچویں منزل پر پہنچتا ہوں تو خود کو پرسکون۔ ستایا ہوا محسوس کرتا ہوں اور اپنے اندر سے کھچاؤ رستا ہوا محسوس ہوتا ہے یہاں دیواریں خوبصورت لیمن یلو کلر کی ہیں میں دوسرے زینے تک برآمدے کے آخر تک جاتے ہوئے ان دیواروں کو گھورتا ہوں گہرے سانس لیتا ہوں اور ذہنی طور پر نمبر ۵ دیکھتا ہوں جو دیوار پر لکھا ہوا ہے اور اس خوبصورت رنگ کی دیواروں کو دیکھتا رہتا ہوں میں سبک رفتار سے چوتھی منزل کی طرف چل پڑتا ہوں میں جب قدم باہر نکالتا ہوں تو اپنے سامنے ایمرالڈ گرین رنگ کی دیواریں دیکھتا ہوں۔ اس پرسکون رنگ سے لطف اندوز ہوتے ہوئے میں برآمدے کے آخر تک چلا جاتا ہوں میں دیواروں پر نمبر ۴۔ لکھا ہوا دیکھتا ہوں اور گہرے گہرے سانس لینے لگتا ہوں اور ہر سانس کے ساتھ نمبر کو دہراتا ہوں۔



میں خاموشی اور آرام کے ساتھ تیسری منزل کی طرف بڑھ جاتا ہوں۔ تیسری منزل پر میں خود کو اور بھی پرسکون محسوس کرتا ہوں۔ جس کی دیواروں کا رنگ گہرا سی بلیو ہے۔ ہال کے آخر تک جاتے ہوئے میں خود کو آرام اور سکون سے شرابور محسوس کرتا ہوں اور اس سے پہلے میں نے جو نیلے رنگ کے مناظر دیکھے ہیں ان کا تصور کرتا ہوں، بلیو اسکائی، بلیو لیک، بلیو سی۔

تیسری منزل دیکھکر میں گہرے سانس لیتا ہوں اور کئی بار نمبر ۳ دہراتا ہوں۔ زینے کے ذریعے دوسری منزل پر جاتے ہوئے میں خود کو زیادہ سے زیادہ پرسکون محسوس کرتا ہوں، اپنے گرد نیلے رنگ کی دیواروں کو گذرتے دیکھ کر دوسری منزل پر دیواریں پر پل رنگ کی ہیں۔ میں برآمدے کے آخر تک جاتے ہوئے اس رنگ کی خوبصورتی سے لطف اٹھاتا ہوں نمبر ۲۔ کا نقشہ دیکھتے ہوئے اور گہرے سانس لیتے ہوئے اس نمبر کو دہراتا ہوں۔

زینے کے ذریعے پہلی منزل تک جاتا ہوں دوسری منزل کی دیواروں کا رنگ وائٹ ہے۔ میں گہرے سانس لیتے ہوئے نمبر ۱۰۔ دہراتا ہوں اب میں پوری طرح پرسکون اور ٹرانس کی کیفیت میں ہوں ہر بار جب میں اس ایکسپریس سائز کو سرانجام دیتا ہوں تو مجھے نظر آنے والے رنگ اور زیادہ چمکدار اور اجاگر ہو جاتے ہیں۔

پوری طرح بیداری کی حالت میں آنے کیلئے میں دھیرے دھیرے ایک سے تین تک گنتا ہوں تین کی گنتی پر میں اپنی آنکھیں کھول دیتا ہوں خود کو تازہ دم چست توانا اور ہر طرح کے کھنچاؤ سے آزاد محسوس کرتے ہوئے۔ (ساتویں منزل سے پہلی منزل تک رنگوں کا تسلسل قوس و قزح کے رنگوں جیسا ریڈ۔ اورنج۔ ییلو۔ گرین۔ بلیو انڈیگوا پرپل۔ وائیٹ۔)

## جذباتی کنٹرول۔

جذبات ہم میں سے اکثر لوگوں کی زندگیوں کو کنٹرول کرتے ہیں ہم ایسی چوشوں سے گریز کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جو ہمارے اندر تشویش و تردد۔ بے چینی و اضطراب۔ بوریٹ۔ خوف اور غصے جیسے ناخوشگوار جذبات پیدا کرتی ہیں اور



ایسے مواقع پیدا کرنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں جو ہمارے اندر مسرت - سکون اور جوش جیسے جذبات برپا کر سکیں مثال کے طور پر اگر ہم آرائش جیسی چیزوں کے بارے میں پریشان رہتے ہیں تو ہم امتحانات اور انٹرویو دینے سے متفر ہوتے ہیں برعکس بریں ہم سینما - کرکٹ میچ اور میوزک پسند کرتے ہیں کیونکہ ہمیں خوشگوار جذباتی تحریروں سے آشنا کرتے ہیں - کبھی کبھار ہماری ایسی انکسٹ ہوئی ہے جو ہمارے مستقبل کے لیے اہم ہوتی ہے جیسے کہ کسی ناخوشگوار لیکن غیر اہم کلائنٹ سے ملنا یا جب کرکٹ میچ ہو رہا ہو تو کوئی بور کام سرانجام دینا جبکہ ہم کنٹری سننایا میچ دیکھنا چاہتے ہوں ہم میں سے کچھ لوگ ایسی ترغیبات سے شکست کھا جاتے ہیں اور کام سے گریز برتنے لگتے ہیں - میچ سے لطف اندوز ہونے کیلئے کلائنٹ کو چھوڑ دیتے ہیں اور یوں زندگی میں ایک اہم موقع گنوا دیتے ہیں -

صحیح وقت پر صحیح کام کرنے کے لیے جذباتی کنٹرول درکار ہوتا ہے جب آپ کو جذبات پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے تو آپ پریشانی فکر و تردد بوریٹ - خوف کو دور کر سکتے ہیں اور حسب مرضی سکون - مسرت - جوش و ولولہ پیدا کر سکتے ہیں آپ لمحاتی طور پر کرکٹ سے نفرت اور اپنے مشکل کلائنٹ کیلئے جوش و سرگرمی ابھار سکتے ہیں آپ کرکٹ کے اس قدر گرویدہ بھی ہو سکتے ہیں کہ اس کھیل کو ناپسند کرنے کا محض خیال بھی آپکو برا لگے اور پریشان کر سکتا ہے یا پبلک کے سامنے بولنے کے خیال ہی سے آپ کے پسینے چھوٹ سکتے ہیں -

پر سکون ہو کر آپ عموماً پریشان اور خوفزدہ کرنے والی پچویشنوں پر متعجب ہوں گے جب آپ جذبات پر کنٹرول پانے کی تکنیک سیکھ لیتے ہیں -

ایک جذبہ برپا کرنے کا سہل ترین طریقہ جہاں تک ممکن ہو کسی ایسے واقعے یا سانحے کو یاد کرنے کی کوشش کرنا ہے جس میں آپ کو یہ خاص جذبہ محسوس ہوا ہو خود کو ہپائٹک ٹرائس میں لائیں اور پھر خود کو بتائیں کہ آپ جس سانحے کو یاد کرنا چاہتے ہیں اسکی پوری تفصیل یاد رکھیں گے جب آپ ایسا کریں گے تو جذبہ خود بخود پیدا ہو جائے گا - مثال کے طور پر کسی نے آپکے ساتھ نا انصافی کی ہے اس بات کا



خیال ہی آپ کو غصہ دلا سکتا ہے خود سے یہ کہیں کہ آپ جب چاہیں پیناس کے ذریعے اپنے اندر یہ جذبہ پیدا کر سکتے ہیں اسی طرح کسی ایسے واقعے کو یاد کریں جب آپ نے خود کو بہت مغرور اور شاداں و فرحاں محسوس کیا ہو جب آپ نے کوئی ایوارڈ حاصل کیا یا آپ کے افسران بالا یا رفقاء نے آپ کی تعریف و توصیف کی۔ خود سے کہیں کہ آپ جب چاہیں کسی بھی وقت اس جذبے کو محسوس کر سکتے ہیں۔

جب آپ جذبہ طاری کرنے اور جب چاہیں اسے منتشر کرنے کے اہل ہیں تو ان پر آپکا کنٹرول ان کے بارے میں آپکے خوف کو ختم کر دے گا۔ جب کوئی ایسا واقعہ رونما ہو جس سے ناخوشگوار تاثر پیدا ہو تو اس جذبے کا سامنا جہاں تک ممکن ہو کچھ دیر کے لیے جو انہری سے کریں پھر اسے ایک طرف ہٹادیں اور کسی اور کام میں لگ جائیں۔ کبھی کبھی جب پیناس کے زیر اثر کوئی زبردست جذبہ پیدا ہو تو آپ اچانک ٹرانس سے بیدار ہو سکتے ہیں اگر ایسا ہو تو خود کو دوبارہ ہپناٹاز کریں جذبہ بے اثر کر دو بارہ طاری کریں اور پھر اسے ختم اور غائب کر دیں۔

اگر آپ کو ایک جذبہ طاری کرنے میں مشکل پیش آئی ہے تو جہاں تک ممکن ہو خود کو گہرے ٹرانس میں لے جانے کی کوشش کریں اور جسقدر ہو سکے زیادہ تاثرات یا ہیجان برپا کریں ہاتھ کی روحانی پرواز صورتیں نظر آنا۔ خوشبوؤں کا تاثر۔ آوازوں کا سنائی دینا وغیرہ وغیرہ آپ جسقدر زیادہ دیر تک پیناس میں رہیں گے آپ اتنا ہی زیادہ گہرائی میں جائیں گے اور جذبات طاری کرنے میں آپکی suggestions اتنی ہی زیادہ موثر ہوں گی لیکن اگر پیناس کی لیول گھٹتی بڑھتی رہے تو پریشان نہ ہوں۔ ایسا ہمہ وقت ہوتا ہے کبھی کبھار آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اس میں گہرائی تک ہیں اور کبھی خود کو اچانک سطح پر آتا ہوا پاتے ہیں بس مزید خیال کی مدد سے دوبارہ گہرے ٹرانس میں جانے کی کوشش کریں۔

انداز کا کنٹرول۔

انداز کسی بھی کام کے بارے میں جو آپ کرتے ہیں اکثر ذمے لیے کام کے بارے میں کامیابی اور ناکامی کے مابین فرق معین کرتے ہیں اگر آپ کسی کام پر بہت



زیادہ دلچسپی سے ہاتھ ڈالتے ہیں نہ صرف اس میں کہ اس کام سے کیا حاصل ہوگا بلکہ خود کام میں بھی دلچسپی رکھتے ہیں تو اس صورت میں اس کام کو کرنا آسانا ہو جائے گا اور اسے بخوبی سرانجام دیا جا سکے گا۔ پھر کام میں ناکامی ہونا ایسا ہے جیسے کامیابی کی طرف بڑھنا اس کے بعد کامیابی یقینی ہے جب آپ اس کام کی مشکلات اور مسائل پر گرفت کر چکے ہوں اگر اس کام کو کرنے سے آپ خوفزدہ ہیں تو اس صورت میں اس سے اجتناب برتنے کیلئے ہر ممکن بہانہ تلاش کریں گے اور اس صورت میں بھی جب آپ سے گریز نہ کر سکیں آپ اس میں بہت کم دلچسپی لیں گے تو جو کام کی انجام دہی کے لیے ناکافی ہو سکتی ہے۔ فرض کیجئے آپ تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں آپ ایسا کرنا صرف اس لیے چاہتے ہیں کہ آپکی بیوی ایسا کرنے کے لیے آپکے پیچھے پڑی رہتی ہے یا یہ کہ اس سے کینسر لاحق ہونے کا خوف ہے جو اس عادت کو ترک کرنے کی ایک اصل خواہش سے باہر نہیں ہے ایسے کام میں کامیاب ہونے کیلئے آپکو اس میں پوری توجہ دینی چاہئے۔ سب سے پہلے ایک باور کن فہرست مرتب کر لیں کہ اس عادت کو ترک کرنے سے آپ کیا کام سرانجام دیں گے (۱) اچھی صحت اور طویل زندگی۔

(۲) سگریٹ دوا اور علاج معالجے پر صرف ہونے والی رقم کی بچت۔

(۳) سیلف کنٹرول کو ڈویلپ کرنا جسے آپ اپنی زندگی کے دیگر زمروں میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

(۴) ایک فضول اور بیکار عادت پر انحصاری سے خود کو آزاد کرنا۔

(۵) اپنے کارنامے سے اپنے خاندان کو مسرور کرنا۔

آپ اس فہرست کو مزید بڑھا سکتے ہیں اور اس میں ان دیگر عادتوں کی بھی تعریف کر سکتے ہیں جنہیں آپ چھوڑنا چاہتے ہیں۔ فوائد کی فہرست مرتب کر چکنے کے بعد خود کو پٹنا س کے تحت لائیں اور ان فوائد کو ایک ایک کر کے صاف طور پر دیکھنے کی کوشش کریں۔

(۱) تمھن کے احساس کے بغیر خود کو بڑھاپے میں بھی تازہ دم اور سرفہرست محسوس



کرتے ہوئے خود کو تندرست و توانا دیکھنے کی کوشش کریں۔ جب آپ خود کو مثالی طور پر صحت مند اور توانا دیکھیں تو خود سے کہیں کہ میں تمباکو نوشی ترک کر کے اس حالت تک مزید آسانی سے پہنچ جاؤں گا۔

(۲) اس رقم کا تخمینہ لگائیں جو آپ سگریٹ نوشی ترک کر کے بچائیں گے اور اس خوش بختی کا اندازہ کریں جو خود کو کہنہ راہ سانس کی بیماریوں سے بچا کر حاصل ہوگی۔ اور ذرا یہ تصور کریں کہ اس طرح بچائی ہوئی رقم سے آپ کیا کچھ کریں گے۔

(۳) اس بات کا تصور کریں کہ سگریٹ نوشی تو گ کر کے آپ جو سیلف کنٹرول ڈویلپ کریں گے انہیں آپ شراب نوشی ترک کرنے کسی ناخوشگوار کام کو سرانجام دینے جیسے دیگر زمرہ حیات میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

(۴) ایک مہلک عادت کو ترک کرنے سے اپنے دوستوں اور اہل خانہ کو حاصل ہونیوالی خوشی کا اپنے ذہن کی آنکھوں سے نقشہ کھینچیں۔

جب آپ یہ تمام باتیں پیناس کے تحت دیکھ چکے ہیں تو پیناس کی حالت میں بیٹھے ہوئے خود سے کہیں کہ آپ روز بہ روز تمباکو نوشی کو ناخوشگوار اور ناقابل برداشت سمجھتے جا رہے ہیں۔ ”میں سگریٹوں کا صرف تیزی کے ساتھ گھٹا رہا ہوں۔ چند دن کے بعد میں انہیں بالکل بیکار اور فضول عادت سمجھنے لگوں گا۔“ ہر روز ایک سگریٹ کم کر کے میں خود کو زیادہ پر اعتماد تندرست جفاکش اور مسرور اور پر سکون پاؤں گا۔“

آنجناب نے فرمایا:

”اگر کوئی شخص اپنی بیوی یا اپنی کینتر کے ناجائز تعلقات

سے واقف ہو جائے اور پھر بھی کوئی تدبیر نہ کرے۔ اللہ

تعالیٰ چالیس دن تک اسے مہلت دیتا ہے اس کے بعد

روح ایمان اس سے چھین لیتا ہے۔ اور ملائکہ اس کا نام

دکھوت رکھ دیتے ہیں۔“



اگر آپ نے اپنا ابتدائی کام اچھی طرح کر لیا ہے تو اس باب میں درجہ تمام اسباق باقاعدگی دلچسپی اور ثابت قدمی سے سیکھ کر آپ یہ دیکھ کر متعجب ہوں گے کہ آپ کس قدر جلد تمباکو نوشی شراب نوشی ترک کرنے یا اپنی زندگی میں کسی اور سرگرمی یا انداز کو بدلنے کے کس قدر اہل ہو جائیں گے۔

اپنی پوری توانائی حاصل کیجئے

اب تک آپ کو ان مسائل کی بڑی رینج کو جن سے آپ کو وقت بوقت سابقہ پڑ سکتا ہے ہیناس کے استعمال سے حل کر لینا سیکھ لینا چاہئے۔ اب میں آپ کو مزید ٹیکنک سکھاؤں گا جو مزید خاص مسائل کو حل کرنے اور آپ کی بھرپور توانائی کے حصول میں آپ کو مدد دیں گی۔

سیلف ہیناس کا ایک استعمال اپنے کنٹریکٹ یا وقت کے تجربے کو پھیلانا ہے مثال کے طور پر آپ کو کچھ ناخوشگوار لیکن ضروری کام سرانجام دینا ہے جسے کرتے ہوئے آپ کو ہر منٹ ذہنی ٹارچر ہوتا ہے اسی صورت حال سے عہدہ براں ہونے کا ایک طریقہ آپ کو پہلے ہی سیکھا جا چکا ہے آپ اس کام کے طویل المیعاد فوائد پر اپنی توجہ مرکوز کر کے اس فوری کام کی ناخوشگوار کو کم سے کم حد تک لے آئیں اور کام کے بارے میں اپنے انداز کو تبدیل کر کے اور خود کو یہ خیال دلا کر کہ کام کی ناخوشگوار ختم ہو گئی ہے اور وہ اب بہت زیادہ دلچسپ ہو گیا ہے اسے سرانجام دے سکتے ہیں۔

لیکن مسئلے تک رسائی کا ایک اور طریقہ بھی ہے یہ طریقہ سیلف ہیناس کو خود کو یہ احساس دلانے کے لیے استعمال کرنا ہے کہ کام کو کرتے ہوئے آپ جو وقت گزارتے ہیں وہ تیزی سے گذرتا جا رہا ہے یہاں تک کہ آپ کو اس کے گذرنے کا احساس تک نہیں ہو رہا اور آپ یوں لگتا ہے جیسے آپ نے یہ کام بہت کم وقت میں کر لیا ہے۔

دیگر اوقات میں آپ برعکس سچویشن سے دوچار ہو سکتے ہیں کسی طویل اور پر مشقت ڈیوٹی کو شروع کرنے سے پہلے آپ کے پاس آرام کے لیے کئی گھنٹے آرام



کر لیا ہے اور اب آپ درپیش کام سے عمدہ برآں ہونے کے اہل ہیں موسیقاروں نے چند لمحوں میں طویل کمپوزیشن ترتیب دینے کے لیے اس تکنیک کو استعمال کیا ہے اصل پر فارمنس سے پہلے ذہنی طور پر اسی ریہرسل کرتے ہوئے طلباء نے اپنے امتحانات سے قبل اپنے نصاب کی مقداروں کو اسی انداز سے دہرایا ہے اگر آپ کو کسی واقعے کے لیے کوئی تقریر تیار کرنی ہے مگر آپ کے پاس وقت کم ہے تو یہ تکنیک بہت ہی سودمند ہے۔

آپ اپنے احساس کو یا ٹائم کنٹریکٹ کو کس قدر پھیلانے کے اہل ہی یہ اہلیت ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ہوتی ہے لیکن اس عمر میں کامیابی کی کوئی بھی مقدار قابل پزیرائی ہے کیونکہ وقت ایک قیمتی شے ہے۔ اگر آپ اپنے وقت کے تجربے کو حل کرنے کم اور تیز کرنے میں فوری طور پر کامیاب نہیں ہوئے ہیں تو حوصلہ نہ ہاریں پریکٹس سے آپ کی صلاحیت بڑھ جائے گی۔

ذیل میں ڈاکٹر فریڈا مورس کا تجویز کردہ suggestions کا ایک ماڈل دیا جا رہا ہے جو آپ خود کو وقت کے تجربے کو پلٹنے کے لیے دے سکتے ہیں خود کو پیناس کی حالت میں لائیں اور پھر حسب ذیل طور پر suggest کریں ترجیحا پہلے suggestions کو ٹیپ کر کے اور پھر اپنے لیے ٹیپ چالو کر کے۔

”میں جوں جوں مزید گہرا، مزید گہرا، مزید گہرا جاتا ہوں یہ بھولتے ہوئے کہ آج کونسا دن ہے کونسا مہینہ، کونسا سال ہے۔ میں وقت کی نظروں سے دور ہو گیا ہوں۔“

میں ہپانک حالت میں جتنا گہرا جاتا ہوں میں وقت کی سمت اتنی ہی زیادہ کھوتا جاتا ہوں ”میں ہپانک حالت میں گہرا اور گہرا ہوتا جاتا ہوں نیچے اور نیچے۔ اپنی وقت سے باخبری کو جانے دینا مشکل نہیں ہے لیکن اس صورت حال پر گرفت رکھنا فی الحقیقت کٹھن ہے۔ یہ پریشان کن اور ناقابل فہم چیز ہے۔ نہایت ہی عجیب

یہ چیز حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے یا ہم اس کے ذریعے حرکت کرتے ہیں؟ کیا یہ ہمارے پاس سے گذرتے ہوئے دریا کی مانند بہتی ہے یا ہم وقت کے



ذریعے حرکت کرتے ہیں گویا وہ ایک لیس دار مائع ہو۔ ہر جگہ حرکت کرنے۔ کسی بھی جگہ جانے اور کوئی بھی کام کرنے کا اہل۔

دیگر اوقات میں (آواز تیز ہو جاتی ہے) ہم زنانے کی آواز پیدا کرتے ہیں گویا یہ ایک پچھلے ارشے ہے وقت کے ساتھ گرتی ہوئی تیزی سے اور تیزی سے۔ یہ ایک خلا ہے اور میں اس میں عمیق پیائی کر رہا ہوں۔ کشش ثقل سے کھینچا ہوا وقت کے ساتھ تیزی سے بڑھتا ہوا (آواز عموماً "نارمل رفتار اختیار کر لیتی ہے) تب ہم دوبارہ وقت کے بارے میں بھول سکتے ہیں وہ گذر جاتا ہے ہمیں پرواہ نہیں ہوتی کہ کتنی تیزی سے یا کتنی آہستگی سے ہم صرف اسے گذرنے دیتے ہیں مگر اب بلکل اب میں وقت کو گرفت میں لے رہا ہوں اس نہایت قیمتی وقت کو۔

میں یہ کام اپنے ذہن کو موثر طور پر کام کرنے کی اجازت دیکر کرونگا موثر طور پر اور تیزی کے ساتھ میں وقت کا تجربہ ایک نئے انداز سے کرونگا تاکہ جب میں گھڑی پر نظر ڈالوں تو یہ دیکھ کر پریشان ہو جاؤں کہ اتنا تھورا سا وقت گذرا ہے گھڑی دیکھ کر دوبارہ کام پر توجہ دیتے ہوئے میں اس بارے میں پر اعتماد ہوں گا کہ جو کام مجھے کرنا ہے میں اسے مکمل کر لوں گا کیونکہ میرے پاس بہت وقت ہے وہ تمام لمحات ان قیمتی لمحات کو استعمال کرنے، قیمتی وقت کی ڈوری ہمیشہ کے لیے پھیلتی رہتی ہے۔ اس طرح کی suggestions کے ساتھ جن کی آپ کو اپنے مزاج اور ضرورتوں کے لیے جلد ہی مرتب کرنے کی اہلیت ہوگی تجربہ کریں اگر ممکن ہوتی تو اپنی suggestions کو ایک کیسٹ میں رکارڈ کر لیں اور پھر اپنے لیے کیسٹ کو چالو کر لیں گویا کوئی اور شخص آپ کو ہپاٹائز کر رہا تھا۔ یہ پروسیجر مزید موثر اور کارگر ہو سکتا ہے کیونکہ آپ کا ذہن بیک وقت suggestions استوار کرنے اور ان پر عمل کرنے کی کوشش کے مابین بٹا ہوا نہیں ہے۔

درد پر کنٹرول۔

درد دماغ کے لیے ایک سنگل ہے کہ جسم کا ایک حصہ گرمی سردی کی شدت کسی چیز کی مداخلت۔ پریشروغیرہ سے نقصان رسیدگی کے خطرے سے دوچار ہے۔



دماغ جو نئی درد کو محسوس کرتا ہے تو وہ درد کی ذمہ دار حالت کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے گوشت میں چھا ہوا ایک کانٹا جسم کو چھوتا ہوا کوئی گرم برتن۔ مچھر کا کانٹا نیلن کبھی کبھار اعصابی خرابی سے درد پرانا ہو جاتا ہے اور زیادہ عرصہ تک دماغ کو سنگل پہنچانے کا کام نہیں دیتا۔

ایسی صورتوں میں اکثر علاج ممکن نہیں ہوتا۔ ایسے حالات میں سیلف ہیناس کے ذریعے درد سے نجات مل سکتی ہے آپ یہ کام گہرے سے گہرے ٹرانس میں جا کر یہ خیال کرتے ہوئے کر سکتے ہیں کہ آپکا ہاتھ سن یا بے حس ہوتا محسوس ہو رہا ہے اور درد سے محفوظ ہے۔ یوں متعدد suggestions کے بعد جب آپ گہری بے حس محسوس کرنے لگیں تو خود سے کہیں کہ اگر آپ خود کو چٹکی بھی بھریں تو درد محسوس نہ ہوگا پھر دوسرے ہاتھ سے اس ہاتھ میں چٹکی بھریں لیکن زیادہ زور سے نہیں۔ پھر جب آپ یہ یقین کر لیں کہ ہاتھ کی بے حس قائم ہے اور درد نہیں ہے تو زور سے چٹکی بھریں یہاں تک کہ آپ کتنی بھی زور سے چٹکی بھریں گے آپکو درد محسوس نہ ہوگا پھر خود سے کہیں کہ اگر آپ اس سن ہاتھ سے جسم کے کسی بھی حصے کو چھوئیں تو وہ حصہ درد محسوس کرنے کا اہل نہ ہوگا۔ لہذا جب آپکے دانت میں درد ہو تو آپ اپنا منہ چھو سکتے ہیں تاکہ آپ کسی دندان ساز کے پاس جائیں اور علاج کروائیں۔ اگر آپ کو کوئی پرانا درد لاحق ہے تو سن ہاتھ سے متاثرہ حصے کو چھوئیں اور یہ خیال کرتے رہیں کہ درد ختم ہوتا جا رہا ہے چونکہ جسم کے اس حصے کا دماغ سے اعصابی رابطہ ختم ہو گیا ہے اس لیے صرف بے حس ہی محسوس کی جاسکتی ہے اس پروسیجر پر اگر آپ کافی عرصہ تک عمل پیرا رہیں تو یہ کارگر ثابت ہوگا بہر حال ہیناس کے ذریعے درد کو کنٹرول کرنے سے پہلے آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

## عام مسائل۔

رات کو سونے سے قبل خود کو ہر روز پہناٹائز کر لینے کا آئیڈیا اچھا ہے تاکہ آپ روز بہ روز اپنے ٹرانس کو گہرا کرنے کے اہل ہوتے جائیں ہیناس کی حالت



میں ہر روز ایک بار خود سے یہ کہیں کہ آپ گہری آرام دہ نیند سونے والے ہیں اور صبح پوری طرح تازہ دم ہو کر اٹھیں گے خود سے کہیے۔ :- ”آج رات سوتے ہوئے کم از کم ایک مسئلہ جس کا مجھے سامنا ہے حل ہو جائے گا اور وہ حل کل صبح بیدار ہوتے وقت ابھر کر سامنے آجائے گا یہ بات ہر رات خود سے کہئے آپکا ذہن جلد یا بدیر نیند کی حالت میں آپکے مسائل حل کرنا سیکھ جائے گا اور اگلی صبح آپکے پاس انہیں حل کرنے کے لیے کئی آئیڈیا ہوں گے ان باتوں کو حسب ذیل طور پر بھی دہرا سکتے ہیں۔ :-

”ہر روز میری حالت ہر طرح سے بہتر سے بہتر ہوتی جا رہی ہے۔

مجھے ہر چیز آسانی سے اور بلا کوشش سوجھ رہی ہے۔

اب اپنی تمام خواہشات کی تکمیل کے لیے میرے پاس کافی وقت، دولت، توانائی اور دانائی ہے۔ میں ہمیشہ صحیح وقت پر صحیح جگہ ہوتا ہوں، صحیح سرگرمی میں کامیابی سے مصروف۔ یہ کائنات مالا مال ہے اور اس میں ہمارے لیے بہت کچھ ہے۔

اپنی ضرورتوں کے مطابق آپ ایسی باتیں وقت کے وقت مہیا کر سکتے ہیں اگر آپ نے ان صفحات میں درج تمام ہدایات پر عمل کر لیا ہے تو اب سیلف ہیناسس آپکے ہاتھوں میں ایک پاور فل آلہ ہونا چاہئے جسے آپ اپنی مراد کامیابی اور self-mastery کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

ہیٹائز کرنے کے مزید موثر طریقے۔

آپ میں سے کچھ لوگ اکیلے سیلف ہیناسس پر کام کرنا ناخوشگوار یا نامناسب خیال کر سکتے ہیں۔ ہم یہاں پانچ نہایت کارگر تکنیک بیان کرتے ہیں (ان پر انعامات مل چکے ہیں) ہیناسس برپا کرنے کے لیے تاکہ دوستوں کے ساتھ تجربہ کرتے ہوئے آپ ان میں استعداد حاصل کر سکیں اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپکی بیوی یا آپکا دوست پہلے آپکو ہیٹائز کرے تو اسے درج ذیل ہدایات پڑھنے دیں۔ آپ خود انہیں نہ پڑھیں ورنہ سیرت و استعجاب کا عنصر ختم ہو جائے گا۔



سب سے زیادہ عام اور نہایت موثر تکنیک پٹا سس برپا کرنے کے لیے درجہ ذیل ہیں۔

اپنے معمول کو ایک کرسی پر بٹھادیں ترجیحی طور پر اسے ایسی کرسی جس پر پشت ٹک سکے پیر آرام سے زمین پر ہوں اور ہاتھ رانوں پر رکھ دیں معمول سے نیچے لیٹ جانے کو بھی کہا جاسکتا ہے لیکن اس سے نیند کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے چنانچہ نیچے لیٹنے کی سوارش صرف بے خوابی سے متاثرہ معمولوں کے لیے ہے۔

معمول سے کہیں کہ وہ چھت پر کوئی نشان منتخب کر لے اور اسے مسلسل گھورتا رہے اس سے آنکھوں کے پٹھے تک جاتے ہیں انہیں آرام دیتے ہوئے بند ہونے کے لیے دباؤ ڈالیں اور پورے جسم کو آرام دیں اس آرام میں زبانی باتوں کے ذریعے تیزی پیدا کی جاسکتی ہے جو میں جلد ہی زیر بحث لاؤں گا اس نکتے پر جب معمول آرام سے بٹھا ہوا ہے اور چھت کو گھور رہا ہے اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے سانس لینے پر توجہ دے اس سے کہا جائے۔ وہ اپنی سانس ہموار، خوشگوار، سہل اور باقاعدہ ہونے دے۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ گہرے سانس لیں۔ مگر انہیں ریگولر ہونے دیں اسے آسان بنانے کے لیے آپ جب ہر بار سانس اندر کی طرف کھینچیں تو کہیں ایک اور جب سانس باہر خارج کریں تو کہیں 'دو' یہ بات زور سے کہیں لیکن بہت زیادہ زور سے بھی نہیں۔

آپکے معمول کا شعوری ذہن اب دو سرگرمیوں میں گھرا ہوا ہے چھت کو گھورنے اور اپنی سانس گنتی میں آپ نے اپنے معمول سے کہا ہے کہ سانسوں کی گنتی زور سے کرے لہذا وہ آدھے راستے ہی میں گنتی نہیں بھولتا اور نہیں رکتا۔ اگر وہ بھولتا ہے تو اس سے کہیں کہ جتا رہے۔ گہرے ہوئے شعور سے جو سرگرمیوں میں گھرا ہوا ہے آپکی suggestions معمول کے لاشعور کے لیے زیادہ موثر ہوں گی جو نہی آپکا معمول چھت کو گھرنے لگے اور اپنی سانس گنتی لگے اس سے کہیں کہ وہ اپنے پٹھوں کے مختلف گروپوں کو سخت اور ڈھیلا کرتا رہے اسکی ابتداء وہ پیروں سے کرے۔ اپنے پٹھوں کو اتنا سخت کریں جتنا کر سکتے ہیں اب ریلیز



کر دیں۔ آپکے پر relaxed اور سسے کی مانند بھاری محسوس کرتے ہیں۔ اب اپنی ٹانگوں اور رانوں کے پٹھوں کو سخت کریں خوب سخت اب انہیں ریلیز کر دیں گد۔ یہ دیکھیں کہ وہ بھی relaxed اور بھاری محسوس ہوتے ہیں۔ اپنے پیٹ اور چھاتی کے پٹھوں کو سخت کریں گویا آپ خود کو ایک ضرب سے بچا رہے ہیں خوب سخت۔ اب ڈھیلے چھوڑ دیں اب اپنے ہاتھوں اور بازوؤں کے پٹھوں کو سخت کر لیں اپنی مٹھیاں خوب زور سے بھینچ لیں یہاں تک کہ وہ آپکی گود میں آگریں ہتھیلیاں کھلی ہوئی دیکھیں وہ کس قدر بھاری محسوس ہوئی ہیں اور انہیں کتنا شاندار آرام ملا ہے۔

اپنی گردن۔ کندھوں، جڑوں اور چہرے کی طرف آئیں انہیں بھی سخت کر لیں اپنے ماتھے پر تیوریاں پڑنے دیں اب ان سب کو ڈھیلا چھوڑ دیں اپنے جڑوں کو ست و کاہل ہونے دیں اور کندھوں کو ڈھیلا پڑنے دیں اپنے سر کو کرسی کی پشت کی طرف جھکنے دیں۔

اب جسم کو relaxed ہو چکا ہے اور ذہن بھی آرام پا چکا ہے معمول کی آنکھیں تھک چکی ہیں اور بڑھتی ہوئی نیند ظاہر کرنے لگی ہیں آپ اس سے کہیں ”اب دس سے ایک تک گنوں گا۔ جب میں ایک پر پہنچوں گا آپ اگر اپنی آنکھیں بند کر لیں تو بہت بہتر محسوس کریں گے۔ لیکن میرے ایک تک پہنچنے کا انتظار نہ کریں آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ آنکھیں بند کر کے آپ زیادہ آرام محسوس کریں گے تو انہیں بند ہونے دیجئے۔

۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱۔

یہ دیکھیں کہ آنکھیں بند ہو رہی ہیں اگر انہوں نے پانچ کی گنتی تک کوئی علامات ظاہر نہیں کی ہیں تو آٹھ سے دوبارہ شروع ک اور چار تک آئیں پھر سات تک جائیں اور تین تک نیچے آئیں۔ پھر دس تک جائیں اور پانچ تک نیچے آئیں۔ کچھ دیر تک گنتے رہیں تا آنکہ معمول اپنی آنکھیں موند لے اب اپنے معمول سے کہیں: ”اپنے پیروں کی طرف واپس آؤ۔ وہ گرم، بھاری اور جھنجھناہٹ کا تاثر



محسوس کر رہے ہیں قدرے سویوں اور پنوں کی طرح لیکن خوشگوار تاثر۔  
 اس تاثر کو پیروں اور انگوٹھوں میں محسوس کریں۔ وہ گرم مزید بھاری  
 جھنجھناتے گرم تر مزید بھاری جھنجھناتے ہوئے جائیں گے۔ اس تاثر کو اپنی ٹانگوں  
 اور رانوں تک بڑھنے دیں وہ بھی گرم بھاری اور جھنجھناتے ہوئے محسوس ہوں گے  
 ۔ گرم اور جھنجھناہٹ کا تاثر آپکی انگلیوں ہاتھوں اور بازوؤں میں برپا ہو جاتا ہے۔  
 اب آپ پیناس کی گہرائی میں ہیں آپکا ذہن مبہم غیرواضح اور پراگندہ اور آوارہ  
 بے ٹھکانے محسوس ہوتا ہے مگر وہ میری آواز پر متوجہ ہے۔ جب آپ کبھی ہسٹائز  
 ہونا چاہیں تو جب بھی آپ دس سے ایک تک گنتی گنیں پیناس کے تحت ہونے  
 کے اہل ہوں گے۔

اب آپ احتیاط سے پیناس کی اس ڈگری کو ٹیسٹ کر سکتے ہیں جس کے  
 تحت آپکا معمول ہے۔ اسے بالکل گہرے ٹرانس میں ہونا چاہئے اگر اس کا چہرہ  
 relaxed نظر آئے جڑے ڈھیلے اور آدھے کھلے ہوئے ہوں معمول تقریباً سویا ہوا  
 یا غنودگی میں ہو تو وہ گہرے ٹرانس میں آچکا ہے اگر آپ چاہیں تو دوسرے سیشن  
 تک ٹیسٹنگ ملتوی کر سکتے ہیں جب معمول کے شکوک و شبہات اور وسوسے کانور  
 ہو چکے ہوں یا وہ ہسٹائزڈ کئے جانے کی راہ دیکھ رہا ہو۔

جب آپ معمول کو ٹیسٹ کرنا چاہیں تو دس سے ایک تک گنتی گننے کے بعد  
 سے کہیں کہ اسکا ہاتھ اور بازو بہت ہلکے ہوتے جارہے ہیں آپ ایک سرے یا ایک  
 لمبے میں بات کریں گے۔ تمہارا ہاتھ تلے سے ہلکا ہوتا جا رہا ہے گویا وہ پٹھوں اور  
 ہڈیوں کے بجائے گیس سے بھرا ہوا ہے اور ایک گیس کے غبارے کی طرح اوپر اٹھ  
 جائے گا اونچا اور اونچا۔ جب وہ ہلکا ہونے لگے اور اٹھنے لگے تو اپنے اٹھتے ہوئے  
 ہاتھ کو اپنا سر چھونے دیں جب وہ ایسا کرتا ہے تو آپ گہرے پیناس میں ہوں گے  
 خود کو بہتر آسودہ relaxed محسوس کرتے ہوئے آپکا پورا جسم یا تو بہت ہلکا محسوس  
 ہو گا یا بہت بھاری کچھ لوگ خود کو بہت بھاری محسوس کرتے ہیں دیگر ہلکا آپ اپنا  
 جسم بالکل محسوس نہ کر پائیں گے اور حیران ہوں گے کہ جسم کو کہاں چلا گیا۔



یکساں لہجے میں اپنی suggestions بولتے ہوئے معمول کے ہاتھ پر نظر رکھیں۔ آپ اسے پھڑکتا یا لڑتا ہوا دیکھ سکتے ہیں اگر ایسا ہے تو جو کچھ آپ دیکھیں اس سے اپنی suggestions کو تقویت دیں۔ تمہارا ہاتھ پھیل ہی سے حرکت کر رہا ہے کیا یہ حیرت انگیز بات نہیں ہے کہ یہ آپکی طرف سے کسی شعوری کوشش کے بغیر اپنے آپ کیونکر حرکت کرتا ہے؟

ہاتھ جیسے جیسے ہلکا ہوتا جاتا ہے پر اعتمادی سے واضح طور پر اوپر اٹھتا جاتا ہے۔ اسقدر اوپر کہ آپکے چہرے کو چھونے لگتا ہے اونچا۔ اور اونچا۔ اور اونچا۔ یکساں لہجے میں یونہی کہتے رہیں یہاں تک کہ آپ معمول کے ہاتھ کو اوپر اٹھتے اور معمول کے چہرے کو چھوتا دیکھ ہیں۔ اب یوں کہیں۔ ”جونہی تمہارا ہاتھ تمہارے سر کو چھوئے تم گہرے پیناس میں چلے جاؤ گے۔“ آپ پر جو منٹ گذرے اس میں گہرے ٹرانس میں چلے جاؤ۔ اب میں تمہارے لاشعور ذہن کو ہدایت دوں گا وہ میری ہدایات کی تعمیل کرے گا جب آپ خود کو ٹرانس میں لے آئیں گے دس سے ایک تک الٹی گنتی کے ذریعے تو وہ آپکی ہدایات کی بھی تعمیل کرے گا۔

لاشعور کو دی گئی ہدایات ہلکی اور معتدل ہونی چاہیں شروعات میں سادہ اور آسان اسے بتائیں آپ ہر روز ہر طرح سے بہتر سے بہتر ہوتے جا رہے ہیں ہر روز ایک مسئلہ جسکا آپکو سامنا ہے اپنے حل کے قریب ہو جائے گا۔ آپ اپنے مسائل کو حل کرنے کے لیے بہت سے آئیڈیا حاصل کر رہے ہیں۔ اگلے چند منٹ میں جسقدر واضح طور پر ہو سکے اس چیز کا نقشہ مرتب کریں جسے آپ حاصل کرنا چاہیں گے۔ اگر آپ اعتماد بڑھانا چاہتے ہیں تو تصور میں خود کو اعتماد کے ساتھ کام کرتے ہوئے دیکھیں آزادی سے کام کرتے ہوئے اور باتیں کرتے ہوئے کسی کھچاؤ یا خوف کے بغیر۔ اگر آپ تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں تو اپنے آپ کو اصلاح شدہ حافظے کے ساتھ تصور کریں۔ ہر لفظ یاد کرتے ہوئے جسے آپ یاد کرنا چاہتے ہیں۔

آپ اسی طرح کی تجاویز وضع کر سکتے ہیں جو آپکے معمول کی ضرورتوں کے عین مطابق ہوں وہ جو کچھ بھی بنایا حاصل کرنا چاہتا ہے اسے یہ خیال دلائیں کہ وہ



پہلے ہی بن چکا ہے اور حاصل کر چکا ہے جس قدر ممکن ہو مفصل اور ٹھوس تجاویز دیں۔  
 کچھ منٹ تک اسے تصور میں دیکھنے دیں پھر اسے بتائیں اب میں ایک سے دس  
 تک گنتی گن کر تمہیں پیناس سے باہر لانے والا ہوں جو نہی میں دس تک پہنچوں  
 تم خود کو پوری طرح بیدار پر سکون اور توانائی سے بھرپور محسوس کرو گے۔ ۱، ۲، ۳،  
 ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰۔ بیدار ہو جاؤ اب میں آپکو اپنے معمول کو پیناس کے تحت  
 لانے کا دوسرا طریقہ سکھاؤں گا جب آپ اپنے معمول پر بہت سی تکنیک آزما چکے  
 ہیں تو آپکو معلوم ہو گا کہ کونسی تکنیک بحیثیت ایک پیناسٹ آپکے مزاج اور شخصیت  
 اور آپکے معمول کے مزاج اور شخصیت کے لیے نہایت مناسب ہے یہ دوسرا طریقہ  
 پنڈولم کا طریقہ کہلاتا ہے۔ یہ طریقہ پیناسٹ جو روٹن آر پولانے نکالا تھا۔

اس دوسرے طریقے کے لیے آپکو ایک پنڈولم درکار ہے۔ آپ ایک ڈوری  
 کے سرے پر جو آٹھ انچ لمبی ہو ایک انگوٹھی یا چابی باندھ کر آسانی سے یہ پنڈولم بنا  
 سکتے ہیں۔

اپنے معمول سے کہیں کہ وہ ڈوری کے دوسرے سرے کو پکڑے رہے تاکہ  
 انگوٹھی آپکے معمول کی آنکھ کی لیول سے قدرے اوپر رہے اور جہاں آپ  
 پیناٹازنگ کر رہے ہوں اس کمرے میں ہوا نہیں ہونی چاہیے۔

معمول سے کہیں کہ پنڈولم کو جس قدر ممکن ہو یکساں طور پر ہلے بغیر پکڑے  
 رہے پھر اس سے کہیں اگرچہ آپ پنڈولم کو ہلنے سے بچاتے ہوئے یکساں طور پر  
 پکڑے رہیں گے مگر آپکا لاشعور اسے حرکت دے گا سرکولر ڈائریکشن میں باریک  
 سمت سے دوسری سمت۔

اب اپنے معمول اور پنڈولم پر نظر رکھیں چند منٹ کے بعد پنڈولم ہلنا شروع  
 کر دیگا بے یقینی طور پر پھر واضح طور پر کسی سمت میں جب ایسا ہو ار پنڈولم کی حرکت  
 واضح ہو جائے تو اپنے معمول سے کہیں آپ پیناس میں بہت اچھی طرح  
 پروگرام کر رہے ہیں ہلتی ہوئی چیز پر اپنی آنکھیں مرکوز رکھیں اسکی حرکت کو دیکھتے  
 دیکھتے آپکی آنکھیں جلد ہی بہت تھک جائیں گی آپکی آنکھیں جو نہی تک جائیں گی



آپکا بازو بھی تھک جائے گا اور بہت ہی زیادہ بھاری محسوس ہونے لگے گا اور آہستہ آہستہ نیچے جانے لگے گا۔

جب تک ہاتھ نیچے نہ جانے لگے اس وقت تک یکساں لمبے میں ان ہدایات کو دہراتے رہیں پھر اس سے کہیں تمہارا ہاتھ نیچے جاتے ہی پنڈولم تمہاری گود کو چھونے لگے گا جب یہ گود کو چھونے لگے گا آپکی تھکی ہوئی آنکھیں بند ہو جائیں گی اور آپ گہری ہنٹائٹک نیند سو جائیں گے۔

جب ایسا ہو تو اپنے معمول کو تحکمانہ انداز سے بتائیں کہ اب آپ ہیناس کے زیر اثر ہیں اب میں دس سے ایک تک گنتی گنوں گا جب میں ایک تک پہنچوں تو آپ بہت گہرے ہیناس میں ہوں گے اور آپکا لاشعور میری تمام ہدایات کی تعمیل کرے گا جو آپکے فائدے کے لیے ہیں ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ اب آپ معمول کو اپنی suggestions دینے کے لیے تیار ہیں ایسا کرنے کے بعد جیسا کہ میں نے آپکو سابقہ طریقے میں سکھایا ہے اس سے کہیں اب میں ایک تا دس گنوں گا دس کی گنتی پر آپ جاگ جائیں گے۔ چست اور توانائی سے بھرپور مستقبل میں کسی وقت آپ ہیناس میں جانا چاہیں تو آپکو صرف relaxe ہونا ہوگا تین گہرے سانس لیں اور دس تا ایک تک گنتی گنیں آپ ٹرانس میں آجائیں گے۔ اب میں ایک تا دس گنتی گنوں گا ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰۔ جاگ جائیں۔

اب میں تیسرے طریقے کی طرف آتا ہوں جو سائے کا طریقہ کہلاتا ہے جسے ہینٹسٹ جارج جے شیور نے استوار کیا ہے اپنے معمول کو حسب معمول پوزیشن میں بٹھالیں۔ کسی روشنی کے بلب یا سورج کا بندوبست کریں جسکی روشنی اس کے کسی بھی جانب ۴۵ درجے کے زاویے سے پڑے۔ پھر اس سے کہیں۔ ہم آپکی آنکھیں بند کر کے اپنے کام کا آغاز کرتے ہیں۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور تین بار گہرے سانس لیں۔ خود کو گرمی کے ایک گرم دن میں ایک سبزہ زار کے وسط سے گزرتا ہوا تصور کریں۔ آپ کے چاروں طرف تازگی کی خوشبو ہے۔ اس نہایت عمدہ اور عجیب تازگی کا ایک گہرا سانس لیں



اور خود کو ایک بڑے درخت کے سائے میں لیٹا ہوا تصور کریں۔ اس درخت کے نیچے سے آپ تقریباً سارے آسمان کو دیکھ سکتے ہیں۔ وہاں نرم سبز گھاس سے لطف اندوز ہونے کیلئے کچھ وقت کیلئے لیٹ جائیں سورج آپ کیلئے کوئی سایہ چھوڑے بغیر مغرب میں ڈوبنا شروع کرتا ہے۔ مگر آپ پریشان نہیں ہیں کیونکہ آسمان خوبصورت رؤس دار بادلوں سے بھرا ہوا ہے۔ بادل آپ کی سمت میں بڑھ رہے ہیں۔ بادل آپ کے قدرے سامنے کی طرف سایہ ڈالتے ہیں۔

جیسے ہی ہوا چلنی شروع ہوتی ہے سایہ قریب سے قریب تر ہوتا جاتا ہے۔ بادل جب آپ تک پہنچتا ہے اسکا سایہ آپ کو پوری ڈھانپ لیتا ہے۔ ہر بار جب بادل آپ کے اوپر سے گزرتا ہے آپ اپنی آنکھوں کے اوپر سایہ دیکھ سکتے ہیں۔ ہر بار جب آپ اس سائے کو محسوس کرتے ہیں اور دیکھتے ہیں تو آپ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ آپ سونے والے ہیں۔ کیونکہ یہ سایہ صرف اس وقت نظر آتا ہے جب آپ ہیناٹک نیند میں ہوتے ہیں جب آپ سایہ دیکھیں تو آپ اپنا بالیاں ہاتھ تھوڑا سا اٹھا دیں ایک اظہار کے طور پر کہ آپ اسے دیکھتے ہیں اس وقت اپنا ہاتھ یا کارڈ بورڈ کا ٹکرا یا ایک موٹا کاغذ آواز پیدا کئے بغیر معمول کے سر پر رکھ دیں تاکہ اس کے پوٹے ڈھک جائیں ہر بار جب آپ معمول کی آنکھوں تک پہنچنے والے بادل کے سائے کا ذکر کریں اپنا ہاتھ یا کارڈ بورڈ معمول کے پوٹوں تک لائیں اسکی آنکھوں تک روشنی کو جھٹے سے روکنے کے لیے اور بادل کے سائے کا اثر پیدا کرتے ہوئے معمول یہ باور کر کے کچھ نہ کچھ واقع ہو رہا ہے اپنے آپ کو خود بخود ایک ہیناٹک ٹرانس میں ڈال دیتا ہے جب آپکا ہاتھ معمول کی آنکھوں کے سامنے ہو گھرے اور گھرے یا جسم ڈھیلا چھوڑ دو اور سو جاؤ جیسے الفاظ کا اضافہ کر دیں۔

کچھ دیر تک یونہی کہتے رہیں تاکہ آپ کو یقین نہ ہو جائے کہ معمول ہیناس کے زیر اثر ہے تب دس سے ایک تک گنتی گن کر ٹرانس کو مزید گہرا کر دیں جیسا کہ آپ کو اس سے پہلے سکھایا گیا تھا اسے حسب خواہش suggestions دیں اور ایک سے دس تک گن کر ہیناس سے باہر لے آئیں۔



اب ہم چوتھی تکنیک کی طرف آتے ہیں جو لیفٹ ہینڈ تکنیک کہلاتی ہے جسے ہینٹسٹ جارج ڈکن نے ایجاد کیا ہے سب سے پہلے معمول کو ایک آرام دہ پوزیشن میں بٹھادیں اس طرح کہ اس کے دونوں پیر فرش پر ہوں اور اس کے بالکل آمنے سامنے بیٹھ جائیں۔ اب اس سے کہیں کہ وہ آپکا ہاتھ پکڑے۔ وہ ہمیشہ کی طرح اپنا دایاں ہاتھ آگے بڑھائے گا۔ اپنا بایاں ہاتھ آگے بڑھائیں اور اس سے کہیں "اپنا بایاں ہاتھ پلیز" اب وہ تھورا سا کسفیوژ ہوتا ہے اور وہ فوراً ہاتھ تبدیل کرتا ہے وہ بائیں ہاتھ کا سبب نہیں جانتا اور سبب جاننے کی ضرورت بھی نہیں سمجھتا۔ اب آپ نے اچھا اشارٹ لیا ہے تقریباً ہر شخص آپکا ہاتھ ہلکے سے پکڑے گا اس سے کہیں "مضبوط پکڑو" اس کے ہاتھ پر قدرے دباؤ ڈالنا یا اس کا ہاتھ بھینچنا مزید مضبوطی سے ہاتھ تھامنے کا خیال دلاتا ہے اب اس کا ہاتھ تھتا ہوا یا کھنچا ہوا ہے اسکا بازو کھنچا ہوا ہے اور اسکا پورا جسم قدرے کھنچا ہوا ہے۔

اب اس سے کہیں جیسا میں کہوں ایسا کرو سیدھا میری آنکھوں میں دیکھو اسے دیکھیں مگر اسکی آنکھوں میں اس کے چہرے پر آنکھوں سے اوپر یا نیچے کی طرف کسی نشان یا جگہ پر یا اسکی ناک پر نظر رکھیں وہ یہ سوچے گا کہ آپ اس کی آنکھوں میں دیکھ رہے ہیں حالانکہ آپ نہیں دیکھ رہے ہیں۔ حسب ذیل باتیں کرتے رہیں۔

"اب اپنی آنکھیں نہ جھپکیں اور سیدھا مجھ پر نظر رکھیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں" جب آپ لفظ ڈھیلا کہیں تو اس کے ہاتھ پر اپنی گرفت ذرا سی ڈھیلی کر دیں وہ بھی اپنی گرفت ڈھیلی کر دے گا اسی وقت اپنا ہاتھ تھوڑا سا گرا دیں اور کہیں تمہارا ہاتھ بھرا ہوتا جا رہا ہے اسے تھوڑا سا بھاری کریں تمہارا بازو بھاری ہوتا جا رہا ہے اور تمہاری آنکھیں بھی بھاری ہوتی جا رہی ہیں اب تھورا سا جسم ڈھیلا چھوڑ دیں اس کے ہاتھ پر اپنی گرفت ڈھیلی کر دیں اور اس پر اپنے ہاتھ سے نیچے کی طرف دباؤ ڈال کر اس کے ہاتھ کو مزید بھاری کر دیں۔

اب اپنی آنکھیں بند کر لو۔ اگر وہ کر لے تو بہت عمدہ لیکن اگر نہ کرے تو اس



سے کہیں آگے بڑھو اور اپنی آنکھیں بند کر لو آپ جلد ہی گہری نیند سو جائیں گے اب اپنے جسم کے ہر پٹھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں آپ پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ میں جیسے ہی اپنے ہاتھ نیچے کرونگا آپ گہری نیند سو جائیں گے مگر آپ مجھے بولتا ہوا سن سکتے ہیں اور جو میں کہوں وہی کریں گے جو نہی آپ یہ الفاظ کہیں اپنا ہاتھ آہستگی سے نیچے کر لیں اگر وہ پوری طرح relaxed ہے تو وہ پینٹنک ٹرانس میں ہوگا اور آپکی suggestions پر رد عمل ظاہر کرے گا۔ اپنی suggestions دے چکنے کے بعد حسب ذیل طور پر پانچ کی گنتی پر معمول کو جگا دیں۔ تم پانچ کی گنتی پر جاگ جاؤ گے تم اس سے کہیں زیادہ خود کو بہتر محسوس کرو گے جتنا اب تک کرتے رہے ہو۔ تمہیں ایک نہایت خوشگوار تجربہ ہوگا جب تم جاگو گے تو بہت مسرور ہو گے۔ اور ہر چیز نہایت عمدہ ہوگی ایک تم تھوڑا سا جاگ رہے ہو۔ دو تم تھوڑا سا مزید جاگ رہے ہو۔ تین 'تمہاری آنکھیں کھل رہی ہیں۔' چار تم پوری طرح جاگ گئے ہو۔

لب محسوس کرتے ہو۔؟

جواب ہمیشہ نہایت اچھا ہوگا۔

اب پانچویں اور آخری تکنیک یہ فنکر تکنیک ہے پینٹنٹ جان سی لیمپ کی استعمال کردہ اپنے معمول کو آرام کے ساتھ کرسی پر بٹھا کر شروع کریں۔ اس پر واضح کریں کہ پینٹنٹ کیا ہے اور کیسے اسکی مدد کر سکتی ہے پھر اس سے کہیں کہ پانچ گہرے سانس لے اس سے کہیں کہ ہر سانس کو پانچ سیکنڈ تک روکے رہے پھر ہسپھرٹوں کو پوری طرح خالی کرتے ہوئے سانس خارج کر دے تقریباً تمام حالات میں معمول کو اپنے سر میں ہلکے پن کا تجربہ ہوتا ہے اس سے کہیں آپ اپنے سر میں ہلکا پن محسوس کر رہے ہیں جو نارمل ہے یہ آپکے دماغ کو پینٹنٹ تجاویز وصول کرنے میں مدد دے گی اب آپ آسانی سے پینٹنٹ ہونے کے لیے مشروط ہو چکے ہیں۔ پلیز اپنی آنکھیں بند کر لیں۔"

پھر اس کے ماتھے پر اپنی انگشت شہادت سے آنکھوں سے ذرا سا اوپر ہلکا سا دباؤ ڈالیں اور اس سے کہیں کہ وہ انگلی کی پوزیشن کا تصور کرے اور اسکی حرکات کو



سمجھے آپکا دوسرا ہاتھ معمول کے سر پر ہو اپنی انگلی کو بھنوں کے اوپر آنکھوں کے سرے تک جاتے ہوئے اور پھر مرکز کی طرف لائے ہوئے آہستگی سے بائیں جانب حرکت دیں۔ اس موومنٹ کو دائیں جانب اور مرکز کی طرف دہرائیں اس دوران یہ کہتے رہیں کہ وہ relaxed تھا ہوا اوگھتا ہوا اور سویا ہوا محسوس کر رہا ہے پھر انگلی کو آنکھوں سے تقریباً دو انچ اوپر ماتھے پر اوپر کی طرف حرکت دیں۔ انگلی کو آہستگی سے نیچے کی طرف لائیں۔ اس دوران میں معمول سے یہ باتیں کریں۔ میری انگلی جیسے ہی آہستگی سے نیچے کی جانب حرکت کرتی ہے آپ زیادہ سے زیادہ خوابیدہ ہوتے جاتے ہیں جب میری انگلی ناک کے بانے پر پہنچے اور میں وہاں تھوڑا سا دباؤ ڈالوں تو آپکی آنکھیں اتنی سختی سے بند ہو جاتی ہیں کہ آپ انہیں کھولنے کے اہل نہ ہوں گے یہ کہتے ہوئے انگلی کو نیچے کی جانب آہستگی سے لیجاتے رہیں کہ وہ خود کو سویا ہوا محسوس کر رہا ہے جب آپ ناک کے بانے پر پہنچیں تو اس سے کہیں کہ آپکی آنکھیں سختی سے بند ہیں اور آپ انہیں کھول نہیں سکتے۔ وہ سختی سے بند ہیں اب انہیں کھولنے کی کوشش کریں مگر آپ خواہ کتنی بھی سخت کوشش کریں انہیں کھول نہیں سکتے۔ جب معمول چند سیکنڈ تک اپنی آنکھیں کھولنے کی لا حاصل کوشش کرے تو اس سے کہیں اب کوشش کرنا چھوڑ دو اور گہری نیند سو جاؤ حسب معمول طریقوں سے اپنے ٹرانس کو گہرا کریں۔

## آٹو جنک ذہن

### آسان سیلف ری جرنلشن۔

ایک جرمن میڈیکل پریکٹیشنر اور مہم جو ڈاکٹر ہانز لنڈامن وہ پہلا شخص تھا جس نے ۱۹۵۷ء میں ایک Sailing - Canoe میں بحر اٹلانٹک کو اس وقت عبور کیا جب سو سے زیادہ لوگ اسے عبور کرنے کی کوشش کر چکے تھے اور ناکام ہو چکے تھے اس نے اپنی مہم کا آغاز کیناری آرسلینڈز سے کیا اور مغرب کی جانب بڑھ گیا اس نے اپنے ذہن اور جسم میں پہلے ہی سے دو باتیں جاگزیں کر لی تھیں ایک خاص تکنیک کے ذریعے جو آٹو جنک ٹریننگ کہلاتی ہے (مغرب کے راستے اور میں



کامیاب ہوں گا بہتر دن سمندر میں رہنے کے باوجود جہاں اسے طوفانی موسم کا سامنا کرنا پڑا (جس میں وہ ایک رات الٹ بھی گیا تھا اور دن نکلنے تک ساری رات کشتی کے پھسلواں پیندے لٹکا رہا تھا) جلد کو گلا دینے والے سمندر کے نمکین پانی کے تھپڑے کھاتے ہوئے ویسٹ انڈیز میں سینٹ مارٹن کے مقام پر نہایت ابتر حالت میں پہنچا۔ اپنی کشتی میں سیدھا بیٹھے ہوئے ڈاکٹر لنڈا من نے آٹو جینک ٹریننگ استعمال کی نہ صرف اپنے ذہن کو اپنے مقصد پر مرکوز رکھنے کے لیے بلکہ اپنے جسم کے دوران خون کو کنٹرول کرنے کے لئے بھی یوں وہ منجمد کر دئے والی ہواؤں کے تھپڑوں میں بھی اپنے جسم کو گرم رکھ سکا اور سیاحوں کو لاحق ہونے والی سوجن اور پھوڑوں سے بھی محفوظ رہا۔

اس تکنیک کے اظہار ممنونیت کے لیے جس نے اسے نہایت دشوار۔ صبر آزما اور کٹھن کار نمایاں سرانجام دینے کا اہل بنایا تھا ڈاکٹر لنڈا من نے ایک کتاب *Relieve - Tensions - The Autogenic - way* لکھی جس میں اس نے اس کے طبی نفسیاتی اور تعلیمی استعمال بیان کئے اور ایک آٹو جینک ٹرینر بن گیا اس نے لکھا کہ اگر آٹو جینک ٹریننگ اسکول میں سکھائی جائے تو دنیا اپنا علاج خود کر سکتی ہے۔ ”مجھے یقین ہے کہ آٹو جینک ٹریننگ علالت اور بگڑے ہوئے رویے سے ڈاکٹروں کی نسبت کہیں زیادہ بچ سکتی ہے جو پرہیز کی نسبت علاج میں مزید دلچسپ اور غالباً حق بجانب ہو تیہ جائیگی۔

آٹو جینک ٹریننگ کو برلن کے ایک ممتاز نیورولوجسٹ پروفیسر جوہانز ایچ شلز نے ۱۹۳۰ء میں ڈویلپ کیا یہ ٹریننگ لازمی طور پر مرئی شکل میں لانے اور زبانی suggestions کے ایک باقاعدہ پروسیس کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں میں بھاری پن اور حرارت کے تاثر کو فروغ دینے اور ذہن کے پرسکون رہنے پر مشتمل ہے۔

یہ تکنیک مختلف وجوہات کی بناء پر فوری مقبولیت حاصل نہ کر سکی خصوصاً اس لیے کہ اس پر عبور پانے کے لیے تقریباً ”تین ماہ درکار ہوتے ہیں ابتداء میں غالباً“ یہ



ہات ملوٹ نہ رکھی گئی کہ اس میں تین ماہ پورے ہونے تک روزانہ بیس تیس منٹ لگتے ہیں اس فن میں کامیابی کے حصول کے لیے روزانہ بیس تیس منٹ جس پر فوائد کے پیش نظر وقت صرف کیا جاسکتا ہے۔

اخبار Clinical Psychiatry News کے مطابق آٹو جینک ٹریننگ اس وقت سے جاپان - مشرقی و مغربی یورپ کینیڈا کے کچھ حصوں میں سائیکیاٹرٹ حضرات کے مابین ایک مسلمہ معالجاتی آلہ بن گئی ہے بالخصوص جاپانیوں کا شکریہ جن کا مراقبہ کے لیے عین بد صٹ ٹریننگ کا ایک ایسا ہی پس منظر ہے اور انہوں نے ماڈرن صنعتی ماحول میں آٹو جینک ٹریننگ میں معقول صحت و استعداد بڑھانے کا آلہ دریافت کیا ہے آرٹیکل میں کہا گیا کہ جاپانی آبادی نے آٹو جینک اپروچ کو اس حد تک گلے لگا لیا ہے کہ نو عمر لوگ بھی اپنے طور پر اس تکنیک کو سیکھ رہے ہیں اور اس پر عمل کر رہے ہیں اٹلی میں آٹو جینک تکنیک درد ختم کرنے کا غالباً "سب سے زیادہ مستعمل ذریعہ ہے کیونکہ بچے کی ولادت 'فساد اعصاب' 'فوبیا' پریشانی و تردد' رد عمل ہسٹریائی تبدیلی عرہ یا عضلات کی خرابی مرگی یا رعبے خوابی پیٹک السریہ سب بگاڑ یا خرابی کے سبب ہیں جن کا آٹو جینک تکنیک کے ذریعے کامیابی سے علاج ہو جاتا ہے اس طریقے کو مختلف مقاصد کے لیے بھی کام میں لایا جاتا ہے جیسے اٹھلیٹس کی پرفارمنس بہتر بنانے اور تخلیقیت کی انفرادی صلاحیت و استعداد میں اضافہ کرنے کے لیے۔

روسی بھی اس تکنیک کے اسی طرح گرویدہ نظر آتے ہیں جس کے لغوی معنی سیلف ری جنریشن ہیں پرسنل پیرسٹرائیکا کی ایک قسم - سویت ڈاکٹر اے جی روڈی کی نے اپنے ہم وطنوں کی شطرنج سمیت ڈاسنگ اور اسپورٹس میں سبقت لے جانے میں مدد دینے کے لیے اس مضمون پر ایک ہینڈ بک شائع کی اس نے اپنی کتاب میں لکھا کہ یہ ہر شخص کے لیے اہم ہے بالخصوص ٹیچروں 'ایکٹروں' ڈانسروں 'ملٹری والوں اور فزیشنوں کے لیے اس نے ٹریننگ پروگرام بھی ترتیب دیئے جنکا مقصد مختلف فزیالوجیکل پروسیسوں کو شعوری طور پر کنٹرول کرنے کے لیے لوگوں کی قابلیت



و اہلیت کو ڈوب بھلپ کرنا تھا۔ مثال کے طور پر قوت ہضم دوران خون استحالہ جذبات اور کیفیت مزاج کو کنٹرول کرنے اور توجہ کو تیز کرنے کیلئے آٹو جنک مشقیں اگرچہ کسی بھی وقت کی جاسکتی ہیں لیکن ڈاکٹر اوڈیہ کی سفارش کی ہے کہ اگر کھانے کے بعد کی جائیں تو ان کو کرنے سے قبل ڈیڑھ گھنٹہ گزر جانے دیا جائے۔ ذیل میں ڈاکٹر لنڈامن اور ڈاکٹر اوڈیہ کی ہدایات سے موزوں کردہ مشقیں درج کی جاتی ہیں۔

## آسن یا طرز نشست

آسانش بخش پوزیشن میں بیٹھ جائیں۔ ہاتھ گود میں ہوں اور آنکھیں بند ہوں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ آسن ایسا نہیں ہے جس میں آپ سو جائیں ابتدائی آرام

گہرے اور دھیمے سانس لیں اور تین منٹ تک بتدریج اپنے عضلات کو آرام

دیں

## پہلی مشق: بھاری پن

ذہنی طور پر خود کو مندرجہ ذیل suggestions دیں اور جسمانی طور پر یہ محسوس کرنیکی کوشش کرتے رہیں کہ آپ کیا تجویز دے رہے ہیں

میرا دایاں بازو سکتے میں آتا جا رہا ہے اور بھاری ہوتا جا رہا ہے ۱۰ بار

میرا دایاں بازو زیادہ سے زیادہ بھاری ہوتا جا رہا ہے ۱۰ بار

میرا دایاں بازو پوری طرح بھاری ہے ۱۰ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱۰ بار

بہت زیادہ سخت ٹرائی نہ کریں۔ خود کو ان تجاویز اور بھاری پن کے احساس

کے حوالے کر دیں۔ اگر آپ کو بھاری پن کا تصور کرنے میں مشکل پیش آئی ہو تو

کوئی بھاری چیز پکڑ لیں اس بھاری پن کو محسوس کریں اور زور سے کہیں: میرا بازو

زیادہ سے زیادہ بھاری ہوتا جا رہا ہے پھر سب دوبارہ شروع کر دیں۔ یہ مشق بشمول

ابتدائی آرام پوری میں آپکے دس منٹ لیگی۔ اس مشق کو تین دن تک دو یا تین بار



روزانہ کریں۔ (اگر آپ بھاری پن محسوس کرنے نہ بھی لگیں تو بھی قائم رہیں)

پھر بائیں بازو کیلئے اسی طرح مشق کرتے رہیں

میرا بایاں بازو سکتے آتا جا رہا ہے اور بھاری ہوتا جا رہا ہے ۳ دن

میرے دونوں بازو سکتے میں آتے جا رہے ہیں اور بھاری ہوتے جا رہے ہیں

۳ دن

میری دائیں ٹانگ سکتے میں آتی جا رہی ہے اور بھاری ہوتی جا رہی ہیں ۳

دن

میری دونوں ٹانگیں سکتے میں آتی جا رہی ہیں اور بھاری ہوتی جا رہی ہیں

۳ دن

میرے بازو اور ٹانگیں سکتے میں آتی جا رہی ہیں اور بھاری ہوتی جا رہی ہیں

۳ دن

بھاری پن کی مشق میں ۱۸ دن لگتے ہیں۔

دوسری مشق: حرارت

پہلے ابتدائی مشق کریں۔ پھر بھاری پن کی مشق کا آخری دور کریں۔ پھر مندرجہ

ذیل باتیں سمجھائیں

میرا دایاں بازو سکتے میں آتا جا رہا ہے بھاری اور گرم ہو رہا ہے ۱۰ بار

میرا دایاں بازو زیادہ سے زیادہ بھاری ہوتا جا رہا ہے ۱۰ بار

میرا دایاں بازو پوری طرح گرم اور بھاری ہے ۱۰ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱۰ بار

جب آپ ہلکی گرمی یا حرارت کی بات سمجھائیں تو اپنے ہاتھ کو گرم پانی میں

پڑتے ہوئے مرنی مشکل میں دیکھیں اگر ضروری ہو تو یہ احساس کرنے کیلئے مشق

شروع کرنے سے پہلے اپنے بازو کو سچ گچ گرم پانی میں ڈال دیں اور زور سے کہیں:

میرا بازو زیادہ سے زیادہ گرم ہوتا جا رہا ہے

تین دن کے بعد مشق کو دونوں بازوؤں اور ٹانگوں کیلئے الگ الگ اور پھر



سب کو ملا کر

تیسری مشق: پر سکون دل

اس مشق کو کم از کم ابتدا میں لیٹ کر کریں۔ ابتدائی مشق کریں۔ پھر آخری حرارت کی مشق کریں۔ (بھاری پن کی مشق پہلے ہی سے اس میں شامل ہیں) ہر فقر کو تین یا چار بار دہراتے ہوئے۔ پھر یہ باتیں سمجھائیں:

میری چھاتی گرم اور فرحت بخش محسوس ہوتی ہے ۱۰ بار

میری دل کی دھڑکن یکساں اور پر سکون ہے ۱۰ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱۰ بار

اس مشق کو دن میں تقریباً تین بار کریں دس منٹ تک دو ہفتوں کیلئے۔  
چوتھی مشق: سانس لینا

ابتدائی مشق کرتے وقت آہستہ آہستہ ترتیب سے سانس لیں اور درج ذیل باتیں سمجھائیں

میرے بازو اور ٹانگیں سکتے ہیں آتی جارہی ہیں بھاری اور گرم ہوتی جارہی ہیں ۲ بار

میرے بازو اور ٹانگیں زیادہ بھاری اور گرم ہوتی جارہی ہیں۔ ۲ بار  
میرے بازو اور ٹانگیں پوری طرح بھاری اور گرم ہوتے جارہے ہیں

۲ بار

میری چھاتی گرم ہے۔ ۲ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱۰ بار

میرا سانس نہایت پر سکون ہے ۱۰ بار

اسے دن میں دو سے تین مرتبہ تک دس منٹ تک دو ہفتوں تک کرتے رہیں۔ اس کے اختتام پر کچھ ہلکی جسمانی مشقوں کے بعد یا اعصابی کھنچاؤ کے زیر اثر آپ سکون اور ترتیب سے سانس لینے کے اہل ہونگے

پانچویں مشق: پیٹ



اپنے پیٹ میں خوشگوار گرمی کا احساس پیدا کرنے کیلئے ابتدائی مشق چوتھی  
 مشق کریں اور پھر مندرجہ ذیل باتیں سمجھائیں  
 میرا پیٹ ملائم اور گرم ہوتا جا رہا ہے ۱۰ بار  
 میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱ بار  
 اس مشق کو دو ہفتوں تک دن میں دو سے تین بار تک کریں  
 چھٹی مشق: ٹھنڈی پیشانی  
 ابتدائی مشق کریں پھر چوتھی اور پانچویں مشق کریں پھر مندرجہ ذیل باتیں  
 سمجھائیں

میری پیشانی ٹھنڈی ہے ۱۰ بار  
 میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱ بار  
 یہ خیال کریں کہ آپکی پیشانی پر ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے۔ اگر ضروری ہو تو  
 مشقوں کے مابین یہ کہتے ہوئے ایئر کنڈیشنر یا پنکھے کے سامنے کھڑے ہو جائیں: میری  
 پیشانی ٹھنڈی ہے۔ ہر سیشن کے بعد فعال و سرگرم ہونے سے قبل اپنی آنکھیں  
 کھول دیں۔ اور اپنے عضلات کو پھیلائیں اور موڑیں۔ دن میں دو تا تین بار دس  
 منٹ کیلئے دو ہفتوں تک کرتے رہیں  
 فاسٹ فارمولا

اسکی باقاعدگی سے پریکٹس کریں  
 میرے بازو اور ٹانگیں بھاری اور گرم ہیں میری چھاتی گرم ہے  
 میرے دل کی دھڑکن اور سانس پر سکون اور ہموار ہیں  
 میرا پیٹ ملائم اور گرم ہے میری پیشانی ٹھنڈی ہے  
 میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں  
 روزانہ پریکٹس کریں دن میں دو بار پانچ منٹ تک۔ اس روز مرہ میٹریس  
 فارمولا میں مغرب کے راستے یا میں کامیاب ہو جاؤں گا جیسا کوئی خصوصی حکم  
 شامل کیا جاسکتا ہے



ہم میں سے اکثر لوگ کام پر جانے کیلئے گھنٹوں سفر کرتے ہیں۔ ڈاکٹر لنڈامن اور ڈاکٹر اوڈ۔ سکی اظہار کرتے ہیں کہ ٹرین یا بس میں یا ٹوائٹلٹ میں دس منٹ فوائد حاصل کرنے کیلئے کافی ہیں

یوگانندرا۔۔ قدیم انڈین آٹو جینکس۔

ایوگانندرا آٹو جینکس کی ایک صورت ہے یہ آپکو نیند اور باخبری کے مابین سرحد پر ڈال دیتا ہے اور آپکو اپنے لاشعوری ذہن سے رابطہ کرنے اور اس کے وسائل کو ٹیپ کرنے کا اہل بناتا ہے یہ ایک زرد لوشن یا سکپا کی مدد سے کیا جاتا ہے میریوگانندرا سیشن کے شروع اور آخر میں آپکو زندگی میں کسی اہم مقصد کو پانے کا عزت یا سکپا کرنا چاہئے پہلے اس مقصد کے متعلق سوچیں جسے آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں پھر اس مقصد کو ایک مختصر اور واضح جملے میں ڈھالیں اور لکھ لیں تاکہ اسے بھول نہ جائیں اور الفاظ تبدیل نہ کر دیں۔ ہریوگانندرا سیشن کے شروع اور آخر میں سکپا کو تین بار دہرائیں۔ مثال کے طور پر یوں کہیں میری بیماری کا علاج ہو جائے گا۔ میں بلکل تندرست ہو جاؤ گا۔ "یا "میرے غیر معقول اندیشے ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ "تانتراکس جس نے یہ سسٹم ایجاد کیا یوں کہتا ہے کہ اگر یوگانندرا ٹھیک طرح سے اور دن بہ دن مکرر بار کر لیا گیا تو آپکا زیا سکپا یقینی اور قطعی طور پر پوری ہو جائے گی۔ آپ نے اگر سکپا طے کر لی ہے تو پھر آپ یوگانندرا کے لیے تیار ہیں۔

فرش پر یا بستر پر تکیے کے بغیر پشت کے بل چت لیٹ جائیں نیند نہ آنے کی ہر کوشش کریں۔ یوگانندرا آپکو اسقدر آرام دیگا کہ آپ سونے پر مائل ہو جائیں گے خود سے کہیں "میں نہیں سوؤں گا۔" اگر پھر بی نیند آرہی ہو تو لینے کے بجائے بیٹھنے کی پوزیشن لے لیں یا کچھ دیر گہری نیند سونے کے بعد یوگانندرا شروع کریں جب آپ پشت کے بل چت لیٹیں تو ٹانگیں الگ الگ رکھیں اور بازو پہلو کی جانب رکھیں یہ یوگی شیواسن انداز ہے اپنی آنکھیں کھولیں اور اگلے تیس منٹ تک بند رکھیں اس بات کا یقین کر لیں کہ اگلے نصف گھنٹے کے دوران آپ ڈسٹرب نہیں



ہو گے اپنا بدن ڈھیلا چھوڑ دیں اور اپنا سکپا تین بار دہرائیں۔ ذہنی طور پر اپنی پوری کوشش کے ساتھ تمام تر قوت کے ساتھ اب اسے دہرائیں۔

اپنے سانس سے باخبر رہیں۔ جب سانس لیں تو سکون محسوس کریں اپنے پورے جسم پر پھیلتا ہوا سکون جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں ٹیپ میں مندرجہ ذیل ہدایات ریکارڈ کر لیں اور پھر چالو کر دیں ذہنی طور پر دہراتے ہوئے کہ آپ کیا سنتے ہیں جسم کے حصے میں مذکورہ منظر سے باخبر ہوتے ہوئے۔

اپنے سر سے باخبر رہیں۔ اپنے ماتھے دائیں۔ پوٹے۔ بائیں پوٹے۔ دائیں رخسار۔ بائیں رخسار۔ ناک بالائی اب زیریں لب۔ دونوں لب تھوڑی گردن۔ کندھے بازو۔ کہنی۔ کلائی۔ ہتھیلی۔ انگوٹھے۔ دوسری انگلی تیسری چوتھی اور پانچویں انگلی سے باخبر رہیں۔

بائیں ہاتھ کے انگوٹھے دوسری انگلی۔ تیسری چوتھی۔ پانچویں انگلی۔ ہتھیلی۔ کلائی۔ بازو۔ کہنی بائیں کندھے سے باخبر رہیں۔

چھاتی، پیٹ، دائیں کولے، بائیں کولے، دائیں ران، بائیں ران، دائیں گھٹنے، بائیں گھٹنے، دائیں پنڈلی، بائیں پنڈلی، دائیں ٹخنے، دائیں پاؤں، بائیں پاؤں، دائیں ایڑی، بائیں ایڑی، دائیں تلوے، بائیں تلوے، پیر کے دائیں انگوٹھے، بائیں پیر کے انگوٹھے، دوسری، تیسری، چوتھی، پانچویں انگلی، بائیں انگوٹھے، دوسری، تیسری، چوتھی اور پانچویں انگلی سے باخبر رہیں۔

گردن کی پشت، زیریں کمر، دائیں چوڑا، بائیں چوڑا، دائیں پوری ٹانگ، بائیں پوری ٹانگ، دونوں ٹانگیں، دائیں پورے بازو، بائیں پورے بازو، دونوں بازوؤں، پورے جسم سے باخبر رہیں۔

تصور کریں کہ آپ ایک گرم دن میں ایک بہت گرم ملک میں ہیں۔ آپ بہت گرمی محسوس کر رہے ہیں اور آپکے پاؤں آپکی ٹانگیں بہت گرم ہیں آپ اپنے پیٹ چھاتی اور کمر میں گرمی محسوس کرتے ہیں آپکی گردن بہت گرم ہے آپکے ہاتھ بازو اور کندھے بہت گرم محسوس ہوتے ہیں آپکا چہرہ اور سر گرم محسوس ہوتا ہے خود



کو گرمیوں میں گرم ریت پر لیٹے ہوئے تصور کریں اور آپکا پورا جسم بہت گرم محسوس ہوتا ہے اپنے جسم میں گرمی کا تجربہ کریں۔

اب خود کو ہالیہ کے دامن یا سرد موسم میں کشمیر میں رہتے ہوئے تصور کریں چاروں طرف برف پھیلی ہوئی ہے اور آپ نہایت ٹھنڈ محسوس کرتے ہیں ٹھنڈ سے کپکپاتے ہیں آپکا سر ٹھنڈا ہے چہرہ گردن - چھاتی کمر اور کندھے ٹھنڈے ہیں بازو اور ہاتھ ٹھنڈے ہیں - ٹانگیں ٹھنڈی ہیں - پاؤں ٹھنڈے ہیں - سانس کے تاثر کو پیش نظر رکھیں اپنے سانس فطری رکھیں نہ انہیں دھیمے کریں نہ تیز بس اپنے سانسوں کی ترتیب اور سر پیش نظر رکھیں جب سانس اندر لیں تو گنیں ایک جب سانس باہر نکالیں تو گنیں دو اندر سانس لیتے وقت ایک اور سانس خارج کرتے وقت دو گنیں۔

اب اپنی توجہ بھنوں کے درمیان مرکز کریں بھنوں کے درمیان توجہ مبذول رکھیں اور اس جگہ جو تاثر ابھرے اسے محسوس کرنے کی کوشش کریں یعنی آپکے ماتھے پر جو تاثر ابھرتا ہے اسے محسوس کرنے کی کوشش کریں کیا آپکو جھنجھناہٹ کا تاثر محسوس ہوتا ہے؟ کیا آپ گرمی محسوس کرتے ہیں؟ کیا ٹھنڈ محسوس کرتے ہیں؟ جو بھی تاثر ابھرے اس سے باخبر رہیں اپنے ذہن کو دھیرے دھیرے اپنے جسم کا سفر کرنے دیں اور جو بھی تاثر ابھرے اسے محسوس کر لیں اپنی توجہ اس تاثر پر مبذول رکھیں اور آگے بڑھتے رہیں سر سے آغاز کریں چہرے - گردن - کندھوں - چھاتی - کمر - پیٹ - چوتھوں - رانوں - ٹانگوں - پیروں کی طرف بڑھتے رہیں۔

اب میں آپکو یہ خیال دلاتا ہوں کہ آپ اپنے جسم کے خاص حصے یا مقام کے مابین خالی جگہ کا تصور کریں۔ جب میں پوچھوں کہ کیا آپ اپنی آنکھوں کے مابین خلا تصور کرتے ہیں تو آپ خلا محسوس کرنے لگیں تو میرے سوال کے ساتھ آپ کو اس جگہ خلا محسوس ہونے لگے گا۔ کیا آپ ہمارے سوالات کے جواب کو لفظوں میں بیان کر سکتے ہیں صرف اس بات سے باخبر رہیں جو آپ کا ذہن خود بخود تصور کرتا



ہے یا تجربے سے گذرتا ہے اگر کچھ ہوتا ہوا معلوم نہ ہوتا ہو اور آپکا ذہن بہک رہا ہو تو ڈسٹرب نہ ہوں نیچر اور اپنے کو جبراً کسی سمت میں دھکیلے بغیر اپنے راستے پر چلنے دیں۔

کیا آپ تصور کر سکتے ہیں:

اپنی آنکھوں کے مابین خلا۔؟

اپنے کانوں کے مابین خلا۔؟

اپنے گلے کے اندر خلا۔؟

کہ جب آپ سانس لیتے ہیں تو آپکے گلے کا خلا پوری گردن تک بڑھتا جاتا ہے پھیل جاتا ہے؟۔ اپنے کندھوں کے مابین خلا۔؟  
اپنے کولہوں کے مابین خلا۔؟

ہر ہاتھ میں انگوٹھے اور پہلی انگلی کے مابین خلا۔؟

پہلی اور درمیانی انگلی کے مابین خلا۔؟

کہ آپکی انگلیوں کے پور اور کلائی خلا سے پر ہیں۔؟

کہ کلائیوں اور کہنیوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ کہنیوں اور کندھوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ آپکے گلے کے اندر کا خلا آپکے کندھوں کے مابین خلا۔ کندھوں اور بازوؤں کے

مابین خلا اور انگلیوں کے مابین خلا کا ایک پھیلاؤ یا توسیع ہے۔؟

کہ کندھوں کے مابین جگہ کندھوں اور انگلیوں کے پوروں کے مابین جگہ بیک وقت

خلا سے پر ہیں۔

کہ پیر اور پیروں کے انگوٹھے خلا سے پر ہیں۔؟

کہ پاؤؤں اور ٹخنوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ ٹخنوں اور گھٹنوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ گھٹنوں اور کولہوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ کولہوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟



کہ چوتڑ خلا سے پر ہیں۔؟  
 کہ چوتڑوں اور کولہوں کے مابینا جگہ ٹانگیں پاؤں اور پاؤں انگوٹھے ایک ہی وقت  
 میں خلا سے پر ہیں۔؟  
 کیا آپکے پیٹ کا نچلا حصہ خلا سے پر ہے۔؟  
 کیا آپکی کمر کا نچلا حصہ خلا سے پر ہے۔؟  
 ناف اور ریڑھ کی ہڈی کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟  
 پسلیوں کے پنجر کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟  
 سانس لیتے اور خارج کرتے وقت ہسپمٹوں کے اندر خلا پیدا ہو جاتا ہے۔؟  
 کہ آپکی پیشانی خلا سے پر ہے۔؟  
 کہ آپکا دماغ خلا سے پر ہے۔؟  
 کہ آپکی ریڑھ خلا سے پر ہے۔؟  
 کہ آپکا پورا سر اور چہرہ بیک وقت خلا سے پر ہیں۔؟  
 کہ آپکا پورا جسم سر سے پاؤں تک خلا سے پر ہے۔؟  
 کہ سانس لیتے وقت آپکا پورا وجود ہوا سے بھر جاتا ہے اور خارج کرتے وقت  
 پورے وجود میں خلا رہ جاتا ہے۔؟  
 اپنے پورے جسم میں خلا تصور کرتے وقت کیا آپ اپنے جسم کے گرد۔ انگلیوں اور  
 انگوٹھوں کے گرد، کمر کے پیچھے، گردن کے گرد، سر کے اوپر، اپنے سامنے، اور  
 پہلوؤں پر خلا تصور کر سکتے ہیں؟ کہ جسم کے اندر اور باہر کی جانب خلا کی سرحدیں  
 ختم ہو رہی ہیں اور صرف ایک خلا ہے؟ جس وقت آپ اپنے اندر اور باہر یہ خلا  
 تصور کرتے ہیں تو کیا آپ اپنے گرد تمام آوازوں سے بھی باخبر ہو سکتے ہیں؟  
 کہ یہ آوازیں اس خلا سے ابھر رہی ہیں اور گزر رہی ہیں۔؟  
 جب آپ خلا پر اور اپنے اندر اور اپنے گرد آوازوں پر متوجہ ہوتے ہیں تو کیا  
 اس وقت آپ جذبات، کھپاؤ احساسات یا درد پر بھی توجہ دے سکتے ہیں جو اس وقت  
 موجود ہو سکتے ہیں۔؟



کہ یہ جذبات و احساسات خلا میں جذب ہو جاتے ہیں؟

جب آپ خلا، آوازوں، تاثرات اور جذبات میں منہمک ہوتے ہیں تو کیا اس وقت آپ ذائقوں، خوشبوؤں خیالات اور تصورات سے بھی باخبر ہو سکتے ہیں جو اس وقت موجود ہو سکتے ہیں۔؟

کیا آپ کسی ایسے تجربے یا تاثر سے بھی باخبر ہو سکتے ہیں جو اب تک محو رہا ہے تاکہ آپ اپنے پورے وجود سے باخبر ہو سکیں؟  
کہ آپ کا تجربہ خلاء میں سرایت کر گیا ہے؟۔

کہ جیسے جیسے آپ اس یوگانندرا کی پریکٹس کرتے جائیں گے اپنے پورے وجود سے خلاء کا تجربہ کرنے کی قابلیت کو بڑھاتے جائیں گے۔ زیادہ تیزی، پوری طرح کسی کوشش کے بغیر۔؟

کہ جیسے جیسے آپ اس یوگانندرا کی پریکٹس کرتے جائیں گے خلاء کے بارے میں آپکا تخیل اور واضح ہوتا جائے گا۔ اور آپکے تجربے کو بڑھاتا جائے گا اور آپکا تجربہ ہر وقت موجود اور مزید واضح ہوتا جائے گا۔

تصور کریں کہ آپ اپنے گھر میں کھڑکی کے پاس بیٹھے ہوئے ہیں اور پرندوں کا ایک غول آسمان میں اڑ رہا ہے وہ آپ سے دور ہوتے جا رہے ہیں اور آپ سے دور ہو کر چھو کر چھوٹے ہوتے جا رہے ہیں اگلے غول کے پیچھے پرندوں کے ایک اور غول کا تصور کریں۔ اور جب وہ فاصلے پر جا کر چھوٹے ہونے لگیں انہیں اپنے تصور کی آنکھ سے دیکھتے رہیں۔ اب آسمان میں بادلوں کو دیکھیں نیلے صاف آسمان پر کاشن رول کی مانند سفید روئیں دار بادل وہ ہوا سے سکرے رہتے ہیں اور اپنی شکل تبدی کرتے جاتے ہیں۔ کالے بادل نظر کے سامنے آ جاتے ہیں ان کی بڑی بڑی تہیں۔ گرجدار بادلوں کی مانند جو سفید بادلوں کا تعاقب کر رہے ہیں۔ آہستہ آہستہ آسمان ابر آلود ہو جاتا ہے اور بارش ہونے لگتی ہے گیلی زمین کی خوشبو کا تصور کریں ٹھنڈی ہوا چلتی ہوئی محسوس کریں ہوا سے ارد گرد درختوں کو ہلتے جلتے جھومتے دیکھیں بارش رک جاتی ہے آسمان صاف ہو جاتا ہے غروب ہوتے سورج کو دیکھیں جیسے جیسے



وہ نیچے جاتا ہے اسکی کرنیں آسمان پر بادلوں پر پڑتی ہیں اور انھیں سنہری۔ نارنجی اور سرخ رنگ میں تبدیل کر دیتی ہیں دور سمندر کو دیکھیں لہروں کو دیکھیں خاموش لہریں 'سمندر میں جیسے ہی طوفان آتا ہے لہریں بری ہوتی جاتی ہیں 'پانی چھینٹے مارنے لگتا ہے دور آپ ایک۔ بحری جہاز کو دیکھتے ہیں جو سمندر میں لہراتا ہوا دور جا رہا ہے۔

اب اپنے سانس پر توجہ دیں جونہی آپ اپنے نتھنوں میں سانس کا تاثر محسوس کریں تمام خارجی آوازوں کو سنیں آپ سن سکتے ہیں۔ انہیں شناخت کرنے کی کوشش نہ کریں مگر اپنی آگاہی کی آواز تا آواز بڑھنے دیں ان کے متعلق خوشگوار۔ یا ناخوشگوار کا خیال کئے بغیر پہلے اپنے قریب کی آوازوں کو سنیں پھر دور کی آوازوں کو اپنی توجہ کو واپس ان آوازوں کی طرف لائیں جو آپ سے قریب ہیں اس کمرے میں جہاں آپ بیٹھے ہوئے ہیں۔

آنکھیں کھولے بغیر اپنے ارد گرد موجود چیزوں کو کوئی شکل دیں۔ کمرے میں اپنے سامنے کی چیزوں سے چاروں طرف باقاعدگی سے برہتے جائیں پھر wise clock انداز سے دیوار پر موجود اشیاء اور فرش پر موجود فرنیچر کی طرف متوجہ ہوں اپنے دائیں طرف چاروں طرف 'اپنے پیچھے' بائیں جانب اور پھر اپنے سامنے کی طرف جہاں تک ممکن ہو رنگوں 'ساخت بناوٹ' گرمی یا ٹھنڈ کو جو ان اشیاء سے محسوس ہوتی ہے اسے واضح طور پر مرنی شکل میں لائیں وہ چھونے سے کسی محسوس ہوتی ہیں یہ کام جلدی کیئے بغیر کریں۔

جب آپ ایسا کر چکے ہوں اپنے سکپا کو پہلے والے لفظوں میں تین بار دہرائیں جو کچھ آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں اسے مرنی شکل دیتے ہوئے پران و دیا:-

پران و دیا آٹو جینکس کی ایک اور یوگی صورت ہے جو اپنے پریکٹیشنروں کو ان کے لائف فورس پر کنٹرول حاصل کرنے کا اہل بناتی ہے۔ اس میں فزیکلی۔ شعوری اور روحانی جوہر و صلاحیت شامل ہیں یوگی سسٹم کی رو سے ہر زندہ شے پران رکھتی ہے۔ پران کے بغیر کوئی شعور، کوئی احساس، وقوف، علم یا آگاہی نہیں ہے۔ ہوا



پران کیلئے محض ایک اشارت ہے، رمز ہے نشان ہے۔

سوامی ستیانند سرسوتی کے بقول ”پران ودیا مراقبے کا ایک طریقہ ہے جس کے ذریعے اعلیٰ خودی ریلیز ہو سکتی ہے یہ تصورات یا تخیلات کو کنٹرول کرنے اور آگاہی کو ہمارے وجود یا ہستی کے گہرے زمروں میں ڈائریکٹ کرنے کا ایک ذریعہ ہے جسم پر ایک فورس کے طور پر اسے ارادے کے ارتکاز کے ذریعے ڈائریکٹ کیا جاسکتا ہے اسے سسٹم سے باہر کسی اور جسم پر بھی ڈائریکٹ کیا جاسکتا ہے۔

روحانی علاج میں پران ودیا نہایت اہم ہے پران ودیا کی پریکٹس سے تشویش و پریشانی، جذباتی تصادم، کھچاؤ اور خلل و اضطراب کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

یہ ایسی تمام بیماریوں میں بھی انسدادی کردار ادا کرتی ہے جنکا سبب ذہنی ہو۔ پران ودیا ایک ایسی پریکٹس ہے جسکا مقصد شعور و احساس کو بڑھانا اور مشق کرنے والے کی پوری توانائی کا ادراک کرنا ہے۔ اس سے جسمانی اور ذہنی صحت کو فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ پران ودیا کی پریکٹس کے لیے تکنیک کی ایک ورائٹی بیان کی گئی ہے پران کو خون کی نالیوں، کھوپڑی اور عصبی نظام کے ذریعے سرکیولیٹ کیا جاسکتا ہے اس کا جسم کے ایک خاص حصے میں ارتکاز اور ذخیرہ کیا جاسکتا ہے یہ تصور کی مدد سے اور visualisation کی طاقتوں سے کی جاتی ہے یوگاندرامیں پریکٹس پران ودیا کی پریکٹس میں بھی کارآمد ہے پران کو اس کا آغاز کرنے کے لیے عموماً روشنی کی ایک شافٹ کے طور پر ذہن میں رکھا جاتا ہے بعد میں آپ تصور کو استعمال کرنے کی ضرورت کے بغیر براہ راست پران کا احساس کر سکتے ہیں پران کو اپنی شفا بخشی کی طاقتوں کو فروغ دینے، اپنے اور دوسروں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن اس اہلیت و قابلیت کو فائدہ حاصل کرنے یا ذاتی ترقی کے لیے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

آرام کے ساتھ پرم آسن یا مراقبے کے لیے کسی اور بیان کردہ انداز میں بیٹھ جائیں یا پشت کے بل شیو آسن کے انداز میں چت لیٹ جائیں اپنی آنکھیں بند کر لیں بدن کو سر سے پیر تک آرام دیں۔



اپنی ناف پر توجہ مرکوز کریں اپنے سانس سے باخبر رہیں۔ ہوا، جس کا آپ سانس لیتے ہیں اسے مرئی صورت دیں نہ صرف ہاتھوں میں بلکہ پورے بدن میں داخل ہوتی ہوئی پھر بدن کے تمام حصوں سے ہوا ناف کی طرف بڑھتا ہے وہاں جمع ہو جاتی ہے اور بھنوں کے مرکز کی طرف بڑھتی ہے جو نہی آپ سانس باہر نکالیں سانس کو پھر سے جسم کے تمام حصوں میں بڑھتا ہوا تصور کریں۔

اب سانس کو روشنی کے طور پر مرئی شکل دیں روشنی کے اپنے پسندیدہ رنگ میں سرخ، سبز، نیلا، زرد، سفیدی یا کوئی اور رنگ جو آپ کو پسند ہو جب سانس اندر لیں تو روشنی کو اپنے پیٹ سے اپنی بھنوں کے مرکز کی طرف سفر کرتی ہوئی تصور کریں۔ جب آپ سانس خارج کرتے ہیں رنگین روشنی اپنی کرنیں آپ کے جسم کو سر سے پیر تک جس قدر تفصیل سے ہو سکے روشنی میں نہایا ہوا تصور کریں سانس لیتے وقت روشنی کو دیکھتے رہیں اور اس دوران پران کو اپنے پورے جسم کی طرف سفر کرتے ہوئے دیکھتے رہیں۔ اور جب سانس خارج کریں تو اس سے بالکل نکل آئیں اس کے ساتھ کہیں۔

اپنے تصور کو اپنے اہل خانہ اور اپنے دوستوں پر مرکوز کریں۔ یہ تصور کریں کہ وہ سب آنکھیں بند کئے ہوئے ایک حلقے یا دائرے میں ساتھ ساتھ بیٹھے ہوئے ہیں۔ تے میں موجود ایک شخص پر روشنی کی صورت میں اپنا پران بھیجیں اور یہ دیکھیں کہ وہ روشنی اور توانائی سے بھر گیا ہے پھر اگلے ٹھٹ کے ساتھ ایسا ہی کریں پھر اگلے کے ساتھ یہاں تک کہ سب کے سب روشنی سے چمکنے دکنے لگیں پران کی روشنی سے جگمگانے لگیں اپنے اہل خانہ اور دوستوں کے ذریعے پران کی روشنی کو ایک بڑے درختوں و تاباں دائرے میں بڑھنے دیں ہر شخص کو معمور کرتے ہوئے ایک سے دوسرے کو ہر شخص کے بازوؤں سے نکلتے ہوئے۔

اپنے پران کی روشنی کو اپنی فیملی اور دوستوں کے حلقے میں سے تین بار گزرنے دیں پھر تمام پران کو اپنی بھنوں کے مابینا خلا میں واپس کھینچ لیں۔ گہرا سانس باہر نکالیں اور پران کو اپنے پیٹ کی طرف حرکت کرتی اور بعد میں استعمال



کے لیے ٹھہرتی ہوئی تصور کریں۔

پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:  
 ”اپنے فرزندوں کو سپیرا کی اور تیر اندازی سکھاؤ“

پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نظر چند بچوں پر پڑی، آپ نے فرمایا:  
 ”آخری زمانے میں بچوں پر ان کے والدین کے ہاتھوں  
 جو کچھ گزرے گی اس پر افسوس و ملال ہے۔“ لوگوں نے  
 پوچھا: ”کیا مشرک باپوں کے ہاتھوں؟“ آپ نے فرمایا:  
 ”نہیں، مومن باپوں کے ہاتھوں، وہ انھیں فرائض و واجبات  
 میں سے کچھ نہیں سکھائیں گے، اگر بچے خود سے سیکھیں گے تو  
 وہ ان کی راہ روکیں گے۔ اور اپنے بیٹے سے انتہائی بے قیمت  
 دنیوی مال و متاع پر راضی ہو جائیں گے۔ (اور آخرت کے  
 اعلیٰ مدارج کو اہمیت نہیں دیں گے) میں ان سے بیزار ہوں  
 اور وہ مجھ سے بیزار ہیں۔“

پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:  
 ”اللہ تعالیٰ نے کسی باپ کو اچھے ادب و اخلاق رکھنے  
 والے فرزند سے زیادہ بہتر کوئی نعمت عطا نہیں فرمائی۔“



## تخلیقی ذہن مصرف کار تخلیقیت۔

بابائے ماڈرن ترکی اور مصلح کمال اتاترک نے تمام طوائفوں کے لیے برقعہ پہننا لازمی قرار دیکر تقریباً راتوں رات اپنے ملک کی برقعہ پوش خواتین کو بے پردہ کر دیا۔ آبرودار خواتین کے لیے اپنے نقاب اتار دینے کے سوا کوئی اختیار نہ رہا یہ منظم یا اجتماعی تخلیقیت کی ایک مکمل مثال ہے دور رس نتائج پیدا کرنے کے لیے بظاہر ایک سادہ لیکن انوکھا آئیڈیا استعمال کیا گیا تھا جنہیں عام انداز میں پیدا کرنے کے لیے بہت زیادہ محنت، وقت، توانائی اور رقم صرف کرنی پڑتی۔

ماہر نفسیات روپوے تخلیقیت کی تعریف بیان کرتے ہوئے کہتا ہے کہ "تخلیقیت کوئی نئی چیز وجود میں لانے کا پروسیس ہے۔" تخلیقیت کا نتیجہ یا ما حاصل نہ صرف نیا ہونا چاہیے بلکہ معاشرے کے لیے قابل قدر بھی ہونا چاہیے وہ ما حاصل یا نتیجہ ٹیکنالوجی میں ایک نئی راہ جدت یا اختراع سائنس میں ایک نظریہ بھی ہو سکتا ہے جو ما قبل نامعلوم مظاہر کی توضیح کرتا ہو ایک پینٹنگ یا ایک نظم جو اصلیت و حقیقت کو ایک نئے انداز سے پیش کرتی ہو وہ ما حاصل روبک کیوب کی طرح ایک نیا کھیل بھی ہو سکتا ہے جو کھلاڑیوں کو اپیل کرتا ہے کیونکہ وہ ان کے ذہنی اور عضلاتی وسائل کو ایک نئے انداز سے چیلنجا کرتا ہے ایک نئی کمرشل پروڈکٹ ہو سکتی ہے جو صارفین کے لیے زندگی کو آسان تر بناتی ہو۔ یا وہ ایک نئی اپروچ بھی ہو سکتی ہے جو ایک پیچیدہ دشوار اور دقت طلب مسئلے کو اثر آفریں انداز سے حل کرتی ہو۔

تخلیقی لیاقت و اہلیت کو پہلے کبھی صرف چند لوگوں کا ملکہ خیال کیا جاتا تھا لیکن گذشتہ چند عشروں میں کئی ریسرچ پروجیکٹس سے ظاہر ہوا ہے کہ پریکٹس سے تخلیقیت کو ڈویلپ کیا جاسکتا ہے۔ تحقیق و مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ ٹریننگ تخلیقی مسئلے کے حل کو آسان تر بناتی ہے اور ایچ، جدت پسندی یا قوت تخلیق کو ترقی دیتی ہے۔ ان کا فیصلہ یہ ہے کہ قوت تخلیق فاضلانہ رویے کی ایک صورت ہے محققین نے معلوم کیا ہے کہ تخلیقی مسئلے کے حل میں تربیت یافتہ گروپ ان لوگوں کو



آؤٹ پروڈیوس کر دیتے ہیں جو اتنے تربیت یافتہ نہیں ہوتے۔ انہوں نے دریافت کیا ہے کہ اگلے گروپ بڑی مقدار پیدا کرنے کی اہلیت اور انوکھے خیالات کی بہتر کوالٹی میں بھی معنی خیز اضافہ ظاہر کرتے ہیں۔

یہاں میں آپکو وہ مشقیں بتاتا ہوں جو آزمائی جا چکی ہیں اور تخلیقیت کے نہایت اہم اوصاف کو ڈویلپ کرنے میں بیش بہا پائی گئی ہیں وہ آپکے حیلہ کو پھیلائیں گی اور مسائل حل کرنے کی روزمرہ صلاحیت و اہلیت میں اضافہ کریں گے وہ آپکو خیالات پیدا کرنے کی اہلیت کو پہچاننے میں مدد دینگے وہ آپکی چیزوں کے مابین خلاف معمول روابط و تلازم کو سوچنے کی حوصلہ افزائی کریں گی وہ آپ پر اس بات کا اظہار کریں گی کہ جب آپ ایکشن کے ایک دھارے پر فیصلہ کریں تو آپکے پاس حلوں کی ایک چوائس ہونی چاہیے۔ وہ آپ پر یہ ظاہر کریں کہ مسائل حل کرتے وقت قوت متحیلہ کا غیر پابند استعمال نہایت اہم ہے وہ آپکو خیالات سوچتے وقت قبل از وقت اور غیر پختہ تنقید اور جھمٹ کو ملتوی کرنا سکھائیں گی۔

ذہن کی وہ حالت جو شاندار خیالات پیدا کرتی ہے ذہن کی اس حالت سے مختلف ہے جو تشویش و تردد، کھچاؤ اور جسمانی و ذہنی شدت و دباؤ سے متاثر ہوتی ہے تشویش پریشانی، کھچاؤ اور دباؤ ذمہ داری کے خوف اور ناکامی و مضحکہ اڑائے جانے کے خوف کا نتیجہ ہوتے ہیں برعکس بریں تخلیقی ذہن پوری طرح منہمک و متفرق ہوتا ہے اس کام میں مفید جسے وہ کرنے میں مصروف ہوتا ہے یہاں تک کہ ذہن میں ناکامی کے خیال کے لیے کوئی جگہ نہیں ہوتی یا ذمہ داری کا ڈر ایک آرٹسٹ یا تخلیقی سائنسدان یا کوئی اور موجد جو کچھ محسوس کرتا ہے وہ تشویش و تردد یا خوف نہیں جوش و ولولہ ہوتا ہے ایک ایسا موڈ جو کسی کے اپنے امکانات و توانائیوں کو عمل میں لانے میں شریک ہوتا ہے۔

خصوصی لوگوں کے ذہن کے معینہ نظام یا طریق کار کے ایک حالیہ مطالعے سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ مقصد کی مکمل صفائی و وضاحت کا تجربہ کرتے ہیں۔ محققین نے ذہن کے اعلیٰ پر فارمنگ فریم کو بیان کرنے کے لیے ایک نئی اصطلاح استعمال کی



بہ وہ اسے بہاؤ کی کیفیت ” کہتے ہیں۔ ذہن کی بہاؤ کی کیفیت اس وقت موجود ہوتی ہے جب ہاتھ میں لیا ہوا کام اور فرد کی مہارت یکساں طور پر ہم پلہ ہوتی ہیں کوئی اور امتزاج یا تو بے چینی اضطراب برپا کرتا ہے یا بوریست جب آپ ایسے چیلنجوں سے دوچار ہوتے ہیں جنہیں آپ اپنی سے برے خیال کرتے ہیں تو وہ بے چینی و اضطراب، فکر و تشویش کا سبب بنتے ہیں جب آپ کی مہارت و ہند مندی شعور و سلیقہ ان چیلنجوں سے دوچار ہوتے ہیں جن آپ اپنی مہارتوں سے بڑے خیال کرتے ہیں تو وہ بے چینی و اضطراب فکر و تشویش کا سبب بنتے ہیں جب آپ کی مہارت و ہنرمند و سلیقہ ان چیلنجوں سے بڑھ جائے تو یہ بوریست ہے۔

آپ قوت ارادی کے ذریعے بہاؤ کی ذہنی حالت میں نہیں آسکتے لیکن خاص ذہنی حالت برپا کرنے کے آپ کے گرد حالات و کیفیات کو بدلا جاسکتا ہے۔ نئے مطالبات سے عمدہ براہونے کے لیے آپ بڑے چیلنج تلاش کر سکتے ہیں یا ٹریننگ کے ذریعے اپنی ہنرمندی، شعور و سلیقے کو بڑھا سکتے ہیں۔ دماغی مرکز کے اندازوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ بہاؤ کی حالت بھی ایک خاص نیورولوجیل حالت برپا کرتی ہے ایک سائنکسٹ نے دریافت کیا ہے کہ ارتکاز کرتے ہوئے ہمیشہ دماغ کے سباق میں سرگرمی میں اضافہ ہوتا ہے بہاؤ کی کیفیت دماغ کی بیرونی تہ میں سرگرمی اصل کی کمی کے ساتھ ہوتی ہے۔ ہم اس بہاؤ میں زیادہ کوشش کے ذریعے نہیں بلکہ رکاوٹوں کو دور کر کے آسکتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ بہاؤ مشرقی مراقبے کی پریکٹس سے مشابہت رکھتا ہے یعنی دنیا سے لا تعلق ہو کر سیکھنے کا تصور اگر آپ بہاؤ پیدا کر سکتے ہیں تو آپ شرف و فضیلت انبساط و مسرت کی احساس کا تجربہ کر سکتے ہیں جیسا کہ ماہر نفسیات ابراہام میسلو کہتا ہے بلند تجربے سے گذر سکتے ہیں۔ دن میں کئی بار: ”تخلیقیت ایک نہایت اطمینان بخشی سرگرمی بن جاتی ہے اور تخلیقی قوت کے حامل شخص کے لیے خود سب سے بڑا انعام ہے اپنی تخلیقیت میں اضافہ کرنے کا ایک طریقہ باقاعدگی سے مراقبے یا دھیان کی ایک تکنیک کی مشق کرنا ہے جسکی میں نے تفکر پسند ذہن کے باب میں سفارش کی ہے۔



## ہموار و آہستہ بہاؤ اور لچک و نرمی۔

اب ہم آپکی ہموار اور لچک کو برہا کر جبکہ آپ خیالات سوچ رہے ہوں آپکی تخلیقی قوتوں کو برہاتے ہیں ہمواری ایک تیزی و سرعت ہے جس سے آپ کسی مسئلے کو حل کرنے کے لیے خیالات پیدا کرتے ہیں۔ تخلیقی سوچ کے لیے ہمواری و لچک بنیادی عامل ہیں۔

پہلی تخلیقی مشق جو ہم اب کریں گے درجہ ذیل آئموں کے لیے تمام ممکنہ استعمالوں کو نام دینے پر مشتمل ہے۔

(۱) ایک عام سرخ اینٹ۔

(۲) ایک پینٹنگ برش۔

(۳) شیشے کی الیش ٹرے۔

(۴) ایک وائر کوٹ ہینگر۔

(۵) ایک ربر ٹائر۔

(۶) ایک لکڑی کا پیانہ۔

(۷) ایک ہتھوڑا۔

آپکو ان چیزوں کے استعمال فوری طور پر نہیں سوجھ سکتے۔ مگر مثال کے طور پر سرخ اینٹ کے بارے میں غور کیجئے اسے پیپرویت کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے ہنگامے میں پھینکنے کے لیے ایک ہتھیار، بک اینڈ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے سرخ اینٹ کو جب پیس لیا جائے تو سرخ پوڈر کو پھسلن والے رستے پر چھڑکا جاسکتا ہے تاکہ جوتوں کی گرفت مضبوط رہے یا پینٹ میں بطور پگمٹ استعمال کیا جاسکتا ہے اینٹوں کو آپ اپنے گھر میں واقع لان کی حد بندی کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں تاکہ مہمان گھاس پر قدم نہ رکھیں، گرم ڈش کے نیچے بطور انسولیٹر استعمال کر سکتے ہیں ایک میز کی لیول برہانے کے لیے بطور پڑوہا یا سہارا استعمال کر سکتے ہیں انہیں گرم پانی کی بوتل کے بجائے بھی استعمال کیا جاسکتے ہیں۔ یا ٹھنڈے موسم میں پیروں کو گرم کرنے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں پیروں کو



نکالنے بطور اسٹینڈ مٹی کا ماڈل رکھنے گرم پانی کرنے کے لیے برتن کے نیچے جسے شعلوں پر نہیں رکھا جاسکتا استعمال کر سکتے ہیں۔ کھڑکیاں توڑنے آرٹ کی چیزیں بنانے جیسا کہ ہتھوڑے دروازے کی چوکھٹیں کار کو ڈھلوان جگہ پھسلنے سے روکنے کے لیے پیوں کے نیچے اڑواڑ لگانے بطور انسولیشن بطور سیڑھی بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔۔۔

اکثر تخلیقی ذہن کے مالک لوگ میرے دیئے آزمائشی آئٹموں کے ہر ایک کے آٹھ تا بارہ استعمال سوچنے کے اہل ہیں اگر آپ ایک چیز کے استعمال کی بری تعداد کی فہرست بنا سکیں تو آپ میں بہاؤ کی ایک اونچی ڈگری ہے لیکن لچک کم ہے اگر آپ بہت سی چیزوں کے استعمال کی بڑی تعداد مرتب کر سکیں تو پھر آپ میں لچک اور نرمی بھی ہے۔۔۔

اگر آپ شروع میں کئی استعمالوں کے بارے میں سوچنے سے قاصر ہیں تو آئٹموں کا پھر سے مطالعہ کریں اگلی دفعہ اپنے خیالات کی معقولیت پر اپنے آخری فیصلے کو معطل یا ملتوی کرنے کی کوشش کریں یہ مشق کارگر اور مفید ہے کیونکہ تخلیقی قوت کے حامل شخص کو اپنی سوچ میں پکدار ہونا چاہیے اسے اپنے ظاہری مقصد کو گنوائے بغیر اپنے مسائل کیلئے اپروچوں کی ایک وسیع ورائٹی کی تحقیقات کرنی چاہیے تخلیقی قوت کا حامل شخص ایک خاص وقت کے دوران کم تخلیقی قوت کے حامل شخص کی نسبت زیادہ خیالات پیدا کر سکتا ہے سوچ بچار میں ہمواری خیالات کے پیدا ہوتے وقت خیالات کی عارضی طور پر معطل کردہ تشخیص سے گہرا تعلق رکھتی ہے۔۔۔

آئیے اب ہم اگلی تخلیقی مشق کی طرف بڑھتے ہیں یہ مسائل حل کرنے کی سچو شوں میں آپکی حاضر دماغی سوجھ بوجھ اگر خوش تدبیری کو بڑھائے جائے گی اگر ایسا ہوتا تو ذرا سوچنے کی کوشش کیجئے۔

(۱) آپکے سر کے پیچھے بھی دو آنکھیں ہوتی ہیں (۲) ہر کوئی وہی بات کہتا ہے جو اس کے ذہن میں آتی ہے (۳) نیند غیر ضروری تھی (۴) ہر شخص چیزوں سے



جیسے وہ ہیں مطمئن ہوتا (۵) تمام ٹیکس راندہ قانون ہوتے (۶) ہم کبھی کوئی فیصلہ نہ کر پاتے (۷) تمام پرنٹنگ پریس اچانک تباہ کر دیے جاتے آپ کو بیان کردہ حالات میں سے ہر ایک کے لیے چار تا آٹھ مختلف نتائج پیش کرنے کا اہل ہونا چاہیے اگرچہ شروع میں چند ایک پیچیدگیاں نظر آسکتی ہیں چند دنوں تک ان مشقوں پر بار بار عمل کرنے سے قابل غور اصلیت کی روشنی پھوٹنی چاہیے اس طرح کی سچو شوں کے نتائج کا تصور کرنے کے لیے روز دس منٹ صرف کرنا بہت زیادہ سودمند ہے یہ مشق مسائل کے بارے میں سوچ میں اصلی ہونے کی مزاحمت کو دور کرتی ہے اور اس کے شعور و سلیقے اور محیلہ کو قوت دیتی ہے یہ یہ ایک شخص کو اپنے مسائل کو مختلف زاویوں سے دیکھنے میں مدد دے سکتی ہے جو نئے تخلیقی حلوں کے رونما ہونے کا بڑا چانس فراہم کرتی ہے یہ مشق عام باتوں پیش پیا افتادہ اقوال اور دل پر نقش باتوں سے ماورا ہو کر سوچنے میں بھی مدد دیتی ہے یہ یہ پوچھنے کی عادت کو ڈوبلپ کر سکتی ہے "اگر ہم نے اسے یوں کیا ہوتا تو کیا ہوتا؟"

اب ہم اگلی موجودہ مشق کی طرف بڑھتے ہیں یہ آپ کی قوت متخیلہ کو سرگرم و آمادہ عمل بنانے کے لیے استوار کی گئی ہے اور جامع طور پر کامیابی کے ساتھ آزائی جا چکی ہے۔

کئی اسٹیٹمنٹ دیے جاتے ہیں اجنبی آپ کو سچے فرض کر لینا چاہیے اس بارے میں کہ آپ انہیں سچے کیوں سمجھتے ہیں آپ جتنے زیادہ اسباب بیان کر سکتے ہیں بیان کریں۔

پہلا اسٹیٹمنٹ: یہ دیکھا گیا ہے کہ ذہین طلباء کی نسبت کمی، کوتاہی اور کمتری کے احساس میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

دوسرا اسٹیٹمنٹ: اپریل وہ مہینہ ہے جس میں خود کشیوں کی اوسط سب سے زیادہ ہے۔

تیسرا اسٹیٹمنٹ: زیادہ اہم کاروباری لین دین کسی اور دن کی نسبت منگل کے ایام میں زیادہ ہوتا ہے۔



چوتھا اسٹیٹمنٹ : طویل القامت لوگوں کی نسبت کوتاہ قامت لوگ ایگزیکٹو عہدوں پر زیادہ ترقی پاتے ہیں۔

پانچواں اسٹیٹمنٹ : دیہی علاقوں کی نسبت شہری علاقوں میں زیادہ گمنجے لوگ رہتے ہیں۔

ذہین طلباء کو کمی یا کوتاہی کے احساس کا سامنا کیوں ہوتا ہے اس سوال کے جوابات نمونے کے طور پر حسب ذیل دیئے جاسکتے ہیں ذہین طلباء کو اس بات کا زیادہ احساس ہوتا ہے جو انہیں معلوم نہیں ہوتی اسلئے انہیں کمی یا کوتاہی کے احساسات کا تجربہ ہوتا ہے دوسرا یہ کہ ہو سکتا ہے ذہین طلباء نے ابتداء کرنے میں زیادہ کوتاہی محسوس کی ہو لہذا وہ اسکی تلافی سخت محنت سے کرتے ہیں تیسرا یہ کہ ذہین طلباء میں اسپورٹس اور معاشرتی امور مہارت کا فقدان ہوتا ہے اگر آپ ہر انٹیم کے لیے دو تا چار جوابات سوچ سکتے ہیں تو آپکی ایچ و خوش تدبیری بلند خیال کی جاسکتی ہے مزید سوچ بچار اور پریکٹس سے آپکی ایچ اور بلند ہوتی جائیگی۔

تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ بہت زیادہ تخلیقی ذہن زیادہ سرگرم ہوتے ہیں وہ اپنے کام میں جتے رہتے ہیں اور ثابت قدم ہوتے ہیں بستا خود مختار ہوتے ہیں اور اپنے خیالات میں غیر مقلد ہوتے ہیں۔ تخلیقیت خلا میں وجود نہیں رکھتی اس کے لیے وسیع ناچ بیس درکار ہوتا ہے یعنی تخلیقی قوت کے حامل شخص کو جسقدر ممکن ہو زیادہ سے زیادہ انفارمیشن حاصل کرنی چاہئے مگر صرف ناچ ہی ایک مسئلے کیلئے کسی تخلیقی جواب کو یقینی نہیں بنا سکتی ضروری علم کے بغیر تخلیقی ذہن جواب پیدا نہیں کر سکتا۔

اکثر ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ بہت سے لوگوں کی تخلیقی قوت تنہائی یا تخیلے میں پھلتی پھولتی ہے سا نکلیاٹرسٹ سلوانو ریٹی کے بقول تنہائی حسی معزولی یا محرومی کے نزدیک کوئی شے پیدا کرتی ہے ایک ایسی حالت یا کیفیت جس میں باطن کی بات سننا آسان ہو جاتا ہے تخلیقی اور غیر تخلیقی لوگوں کے پاس نہ صرف فرق ہو سکتا ہے اگر عقل سلیم جواب فراہم کرنے میں ناکام رہے تو بہت سے لوگ



ایک مسئلے کو ناقابل حل قرار دیکر خارج کردیتے ہیں لوگوں کی بڑی اکثریت افقی انداز پر رہنے کا میلان رکھتی ہے یعنی اپنے اندر کی معلومات یا مخزن کو کھنگالے۔ حیر اپنی شعوری صلاحیتوں کی لائن کو برہاتی رہتی ہے۔ جیسس آدمی اپنے ذہن کو تحت شعوری خیالات کے لیے کھولتا ہے کچھ محققین دعوے سے کہتے ہیں کہ جیسس لوگ معمولی لوگ ہوتے ہیں جو تخلیقی بلندیوں تک بڑھ جاتے ہیں کیونکہ انہوں نے subliminal ذہنوں تک بڑھنا سیکھ لیا ہوتا ہے تحت شعوری کی حکمت و دانائی کتابوں میں زیادہ رکارڈ نہیں ہے تحت شعوری حتمی طور سے بے خطا اور یقینی جھگڑ کا حامل ہوتا ہے اور کبھی نہیں سوتا جب کوئی ناقابل حل مسئلہ اس تک پہنچتا ہے تو وہ تفصیلات کا تجزیہ کرتا ہے حقائق کو مربوط کرتا ہے اور غائب یا گم آئیڈیا یا حل خود کو قطعی طور پر شعوری ذہن میں دھکیل دیتا ہے۔ تحت شعوری کو ٹیپ کرنے کا فن حسی معزولی یا محرومی کی شقوں کے ذریعے سیکھا جاسکتا ہے ایک مشق پیش خدمت ہے جسے آپ آسانی سے کر سکتے ہیں آپکو صرف اتنا کرنا ہے کہ آپکے کم روشنی والے بیڈ روم میں ایک گھنٹے تک سکون اور خاموشی ہو آپکا جسم پر آسائش ٹمپرچر میں ہو کانوں میں ایرپلگ لگے ہوں اور آنکھوں کو ڈھانپتی ہوئی سفید کانڈ چسپاں کی ہوئی دھوپ عینک لگی ہو اگر آپ ساٹھ منٹ تک سوئے بغیر بالکل چپ چاپ ساکت لیٹ سکیں تو آپکا تحت شعور واضح دہنی شبیہوں کے ذریعے آپ سے بولنا شروع کریگا اس دوران آپکے ایج اظہاراً ایک تخلیقی انداز میں آپکے مسائل کے حل فراہم کر دیں گے جیسا کہ بہت سے رائٹروں، آرٹسٹوں اور سائنسدانوں نے اپنے مسائل کے حل خوابوں میں مرنی شکل میں پائے ہیں یا دن کے وقت اپنی محویت یا ادھیڑ بن میں تحت شعوری کے راستے پائے ہیں۔

آپکے اپنے شعور اور تحت شعوری کو ذہن میں تصویر یا شکل قائم کرنے کی تربیت دینے کے لیے ایک مشق پیش کی جاتی ہے جو آپکو relax ہونے میں مدد دیگی اور relaxation میں مدد دینے کے لیے کچھ آسان visualising میں بھی مدد معاون ثابت ہوگی۔



اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو ایک چکر دار نگلی زینے پر تصور کریں۔ ذہنی طور پر اپنے سامنے سیڑھیاں دیکھیں خود کو زینے کی تفصیلات 'ریلنگ جس پر آپ ذہنی طور پر ہاتھ رکھ سکیں اور اپنے ارد گرد کی چیزوں سے پوری طرح روشناس کر لیں اگر آپ تنہا ہونا پسند نہ کرتے ہوں تو کچھ لوگوں کو زینے سے نیچے چلتے پھرتے اور کچھ کو اپنے پیچھے تصور کر لیں اگر آپ تنہائی پسند ہیں تو تنہا ہونے کو ترجیح دیں گے اپنے تصور میں آپ جیسے ہی زینے سے اترنے لگیں تو سو سے ایک تک الٹی گنتی گنیں۔ آپ ایک پر آسائش اور بے پروایانہ احساس کے ساتھ زینے سے نیچے آنا شروع کر دیں جو وسیع اور فراخ ہے اور زبردست اور محفوظ محسوس ہوتا ہے گنتی گنتے وقت خود کو ڈھیلا چھوڑ دیں تاکہ آپکا ذہن اپنا بہاؤ شروع کر دے آپ گنتی کا ٹریک بھی گنوا سکتے ہیں جب آپکو یہ معلوم ہو جائے تو وہیں سے گنتی شروع کریں جہاں سے آپکے خیال میں آپ نے چھوڑی ہو اس بات پر پریشان ہوئے بغیر کہ نہ جانے آپ نے کتنی گنتی گن لی ہے یوں آپ کئی بار بریک آف ہو سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو یہ ایک اچھی علامت ہے پھر سے گنتی شروع کر دیں وہیں سے جہاں سے آپکے خیال میں آپ نے چھوڑی ہے آپ ہر قدم پر خود کو کر رہے ہیں زیادہ سے زیادہ relax آپکے جسم کے آخری سرے گرم اور سن محسوس ہو رہے ہیں نمبر ایک تک پہنچتے پہنچتے آپ بہت زیادہ relaxed ہو چکے ہوں گے ایک ہی وقت میں یہ بھی تصور کریں کہ آپ زینے کے نیچے تہ میں پہنچ گئے ہیں۔

اب آپ گہرے جذباتی سکون میں بستے ہیں دیواروں کا خوش کن رنگ اس سکون میں اضافہ کرتا ہے کچھ دیر کے لیے اپنی خاموشی اور سکون میں رہیں۔ اس کے صحت مند اثر کو محسوس کرتے ہوئے پھر ایک سے تین تک گنتی گنیں خاموشی سے ہر عدد کہتے ہوئے ایک گہرا سانس لیں تین کی گنتی پر اپنی آنکھیں کھول دیں آپکے ارد گرد کی ہر چیز مشق شروع کرتے وقت کی نسبت زیادہ پر سکون اور خاموش معلوم ہوگی۔ کافی relaxed ہو جانے کے بعد اب آپ تخلیقیت کی ایک مشق کے لیے تیار ہیں یہ مشق ماہرین نفسیات گیٹلٹ کی تجویز کردہ ہے اور اس کے پیچھے ایک



زبردست علت نمائی موجود ہے۔ میں توجیہ و استدلال میں نہیں جاؤں گا بلکہ ہمیں  
مشق کرنی اور اس کے تخلیقی فوائد حاصل کرنے چاہیں۔

کچھ apposites کے جوڑے سوچئے جن میں کوئی ممبر موجود نہ ہو سکے خواہ  
وہ اپنی apposite کے اصلی وجود کے لی ہو یا مضموجود کے لیے یہ ٹھوس یا بٹی ہوئی  
ہو سکتی ہیں مشق آپ پر یہ ڈرامائی اثر ظاہر کرے گی کہ اکثر صورتوں میں دو  
apposites کے مابین ممکنات کے احساسات و واقعات کا ایک تسلسل ہوتا ہے اور  
یہ کہ تخلیقیت میں دو apposites کے مابین ممکنات کے امکان کی اکثریت سی  
چوائس ہوتی ہیں۔

حضرت علی علیہ السلام کا ارشاد ہے :  
”پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہم سے سوال کیا  
”عورت کے لیے بہترین چیز کیا ہے؟“ کسی شخص نے بھی اس  
سوال کا جواب نہیں دیا۔ میں نے اس واقعہ کا ذکر حضرت  
زہرا سلام اللہ علیہا سے کیا۔ فاطمہؑ نے کہا: ”عورت کے  
لیے اس سے بہتر کوئی اور چیز نہیں کہ غیر محرموں کے ساتھ  
ناجائز ربط ضبط قائم نہ کرے۔“ میں نے یہ جواب آنحضرت  
صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں عرض کیا۔ آپؐ نے  
فرمایا: اس نے درست کہا۔ فاطمہؑ میرے جسم کا ٹکڑا ہے!“



سب کالا یا سفید نہیں ہوتا دو opposites کے عین مرکز پر ایک نیوٹرل ویلیو بھی ہوتی ہے جہاں سے آپکو ایک مختلف ذہنی ظاہری نسبت ہوتی ہے گیٹلٹ ماہرین نفسیات اس نیوٹرل مرکز کو creative pre - commitment کہتے ہیں جسکی تعریف وہ غیر جانبدار نقطہ تسلسل پر دات کی پجوشن بیچ میں استوار لیکن امکانی پجوشن سے باخبر اور دلچسپی رکھنے والی جو ایک یا دوسری سمت بڑھتی ہے کے طور کرتے ہیں۔

مشق کو جاری رکھتے ہوئے روز مرہ زندگی کی کسی پجوشنوں کا خیال کریں ایسی چیزوں یا سرگرمیوں کا جو گویا ان سے مختلف ہیں جیسی آپ انہیں سمجھتے ہیں خود کو خود اپنی ہی پجوشن کے الٹ پجوشن میں تصور کریں جہاں آپکی خواہشات اور رغبتیں معمول کی خواہشات اور رغبتوں کے برعکس ہیں۔ اشیاء خیالات اور امیج کا مشاہدہ کریں گویا ان کے فنکشن اور معنی ان کے برعکس ہیں جو آپ انہیں دیتے ہیں مزید برآں ان کا اس طرح سامنا کرتے ہوئے اچھائی یا برائی کے اپنے تشخیص معیار کو التوا میں رکھیں پسندیدہ یا ناگوار قابل فہم یا احمقانہ ممکن یا ناممکن کے شخصی معیار کو کھٹائی میں ڈالے رکھیں ان کے نیوٹرل نقطے پر ان کے مابین یا قدرے اوپر رہنے پر مطمئن رہیں opposites کی دونوں سائڈوں میں دلچسپی رکھتے ہوئے کسی ایک کی طرفداری نہ کرتے ہوئے۔

یوں آپ اپنی تشخیص استوار رکھنے کی طاقت حاصل کر لیتے ہیں کم از کم عادت اور رواج کو جزوی طور پر مشروط کرنے سے آزاد رہتے ہوئے اس ضمن میں ہم گیٹلٹ ماہرین نفسیات سے opposites کے ساتھ ایک اور مشق کی طرف بڑھتے ہیں اپنے چاروں طرف motions کا تصور کریں گویا وہ چاروں طرف دوسرے انداز سے برپا ہوئی ہیں جیسا کہ reverse - motion - move میں ہوتا ہے جہاں ایک driver اسپرنگ بورڈ سے پانی میں چلا جاتا ہے اور پھر با آسانی پانی سے واپس اسپرنگ بورڈ پر آ جاتا ہے۔

الٹ فنکشن کن حالات میں کرسی کو کھانا کھانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا



ہے؟ اور میز کو بیٹھنے کے لیے؟ دور بین سے چاند پر دیکھنے کے بجائے یہ تصور کریں کہ چاند پر موجود آدمی آپکو دیکھتا ہو اپنے کمرے کی سفید چھت اور نیلی دیواروں کو لیں اور انہیں دیگر انداز میں تصور کریں تصاویر کو اوپر سے نیچے کی جانب کردیں یعنی تصور میں انہیں الٹی لٹکی ہوئی خیال کریں مچھلیوں اور بحری جہازوں کو ہوا میں اڑنے دیں اپنے تصور کے schizoprenic ممکنات کو ڈھیلا چھوڑ دیں کیونکہ ان میں سے اکثر اس تلخ یقین سے زیادہ عجیب نہیں جن پر لوگ اور بحیثیت مجموعی معاشرہ صریحی طور پر قابل فہم انداز میں عمل کرتے ہیں خیال کیجئے کہ اگر آپ اس صبح بستر سے نہ اٹھ سکے تو کیا چوشن پیش آئیگی۔ اگر آپ ایک چوشن میں ہاں کے بجائے نہ کہیں تو کیا چوشن پیش آئیگی؟ یا آپ دس کلو کمزور اور لاغر ہو جائیں؟ اگر آپ عورت کے بجائے مرد ہوتیں تو کیا ہوتا؟ ان مشقوں کے لیے کچھ وقت وقف کریں جب بھی آپکو موقع ملے اپا سٹنٹ کا انتظار کرتے ہوئے قطار میں کھڑے ہوئے تاخیری پرواز کا انتظار کرتے ہوئے ایئرپورٹ لاؤنچ میں بیٹھے ہوئے یہ مشق آپکے تصور کی طاقت کو کس قدر بڑھائے گی۔ اور نئے تناظر میں اشیاء کا ادراک کرنے کی آپکی صلاحیت و لیاقت کو بڑھائے گی

میں نے اب تک جو مشقیں آپکو دی ہیں ان کی باقاعدہ پریکٹس کرتے ہوئے آپ نئی چیزوں سے زیادہ جوش و ولولے اور سرگرمی سے عمدہ براہونے کے قابل ہوتے جائیں گے یہ بات آپکی تخلیقیت میں معاونت کرے گی ریسرچ سے ظاہر ہوتا ہے کہ relaxation اور enthusiasm کا کچھر تخلیقیت کی پرورش کرتا ہے یوں آپکو اپنے دوستوں رفقاء کار فیملی اور باس کی طرف سے قدر دانی اور حوصلہ افزائی کی صورت میں انعام ملتا ہے اگر آپ اپنے ارد گرد ایسا ماحول تلاش یا پیدا کر سکیں تو آپکی قوت تخلیق میں شگوفے پھوٹنے لگیں گے ہونہار ہوتی جائیگی، لہلانے لگے گی جوش و ولولہ پر تاثیر جذبہ ہے دوسروں کو متاثر کرتا ہے اگر آپ دوسروں کی مدد کرنے اور ان کے مسائل حل کرنے کے لیے تیار ہیں تو آپ ان میں بہت زیادہ مقبول ہو جائیں گے اور وہ آپ کی بہت زیادہ قدر اور حوصلہ افزائی کرنے



لیں گے۔ اس کے لیے جو کچھ آپ کرتے ہیں۔ یہ بوجہ ناقص اور بد خصائل دائرے کی opposite ہے میں اسے موجودہ مختصر، تخلیقی دائرہ کہتا ہوں۔ یہ ان سب کو فائدے پہنچاتا ہے جو اس سے تعلق رکھتے ہیں اس بات کا ایک سبب کہ لوگ اپنے شناساؤں کے قریبی حلقوں میں مدد دینے کی کوشش نہیں کرتے ناکامی معطلہ اڑائے جانے بے رخی و بے التفاتی برتے جانے کا خوف ہے آپکو اس طرح کی پریشانیوں کو ہمارے مراقبے یا آٹو جنک تکنیکوں کی مدد سے ختم کر دینا چاہیے۔

### برین اشار منگ۔

اب ہم تخلیقی قوت میں بہتری پیدا کرنے کے لیے مزید تکنیکوں پر غور کرتے ہیں اس مقصد کے لیے ایک نہایت مشہور تکنیک ایک ایڈورٹائزنگ ایگزیکٹو الیکس او کیسورن نے استوار کی تھی یہ تکنیک برین اشار منگ کہلاتی ہے ہم میں بہت سے اس بارے میں مبہم آئیڈیا رکھتے ہیں کہ اس کے کیا معنی ہے اسکا اہم جز ایک فری و میلنگ فضا ہے۔ بہت سے حصہ لینے والوں کے مابین ایک آزاد فضا جو ایک مسئلے کا تخلیقی حل پیدا کرنے کے لیے جمع ہوتے ہیں برین اشار منگ کے دوران ابتدائی فیز میں کوئی یا تمام خیالات خواہ وہ کتنے ہی سطحی کم زور پودے یا دور از کار ہوں قابل قبول ہوتے ہیں جو idea generating ہے کوئی کسی دورے پر نکتہ چینی نہیں کرتا اسکی سختی سے ممانعت ہے برعکس برین گروپ لیڈر کی طرف سے شرکت کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے اپنے خیالات کا اصفافہ کرتے جائیں یا پہلے سے پیش کردہ کسی آئیڈیا کو نوک پلک سنوار کر استوار کریں۔ یوں وہ آئیڈیا وسیع و جامع ہونے اور پورے طور پر قابل استفادہ ہونے کے لائق ہو جاتا ہے اپنے تمام امکان کے ساتھ برین اشار منگ میں ہر شریک کو بحث کرنے کے لیے کہا جاتا ہے جبکہ دوسرے لوگ سنتے رہتے ہیں خیالات پیش کرنے کے کئی رائنڈ کے بعد گروپ ان خیالات کی آٹک یا تشخیص کرتا ہے انکی قدر و قیمت کا اندازہ لگاتا ہے یہ دیکھا گیا ہے کہ خیالات کی دیر سے کی ہوئی تشخیص کہیں زیادہ اور بہتر خیالات پیش کرتی ہے۔ اس کوالٹی کو مسئلے کو ٹکڑوں میں توڑ کر مزید بڑھایا جاسکتا ہے کسی چیز کے



ان اوصاف یا خوبیوں کی طرح جن کے ہم درپے ہیں مثال کے طور پر ہم فرض کیئے لیتے ہیں آپ ایک نیا بیک ڈیزائن کرنا چاہتے ہیں۔ ان طریقوں کے بارے میں سوچئے جن سے ایک بیک دوسرے بیک سے مختلف ہو سکتا ہے میٹرل شکل اپارٹمنٹس گرفت وغیرہ ایسے حصوں کی فہرست مرتب کر کے یہ بات معلوم کریں کہ ہر حصہ کیسے متنوع ہو سکتا ہے بیک کے لیے میٹرل چمڑا، کپڑا، پلاسٹک ریزن ہو سکتا ہے ان واضح میٹرل میں کے لیے کاپتا کارک پر وغیرہ کا اضافہ کر دیں آپ جلد ہی دیکھ لیں گے کہ جن آئٹموں کو آپ لغو سمجھ رہے تھے صحیح طور پر مینوفیکچر ہونے کے لیے مناسب طور پر جزوی تغیر و تبدل کر کے زبردست اجتماعی قوت کے حامل بنادیا گیا ہے۔

برین اسٹامنگ اگرچہ کسی مسئلے کے حل کے لیے یا کوئی نئی مصنوعات پیدا کرنے کے لیے لوگوں کے ایک گروپ کو شامل کرنے کے لیے استوار کی گئی ہے لیکن تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ایک فرد اپنے مختلف شغلی اصول کے استعمال سے یا کسی پروڈکٹ کے متبادل اجزاء اور بہت سے آئیڈیا پیدا کر کے گروپ کی نسبت اپنے توقف کے شغلی اصول کو زیادہ بہتر طور پر استعمال کر سکتا ہے بعد میں ان خیالات کی نقادانہ چھان بین کی جاسکتی ہے اور ایک عملی حل پیش کرنے کے لیے ذہن مربوط اور تشخیص کیا جاسکتا ہے۔

ایک مسئلے سے عمدہ براہونے کا ایک ایسا ہی راستہ علیحدگی کی ایک بڑی لیول پر کام کرنے کا ہے۔ ایسا کرتے ہوئے اس خیال کے حامل لوگ دعویٰ کرتے ہیں کہ ہم مسئلے کے ایک مخصوص خیال میں مقید ہو جانے سے گریز کرتے ہیں اور بہت سے دور کے نہایت اعلیٰ طور پر تخلیقی حلوں پر غور و خوض کرنے کے اہل ہوتے جائیں۔ اس صورت میں آپ موجودہ پروڈکٹ کو جسے آپ ایجاد کرنا چاہتے ہیں ان کئی مقاصد میں توڑ دیں جن کے بارے میں یہ توقع ہے کہ وہ کام دیں گے مثال کے طور پر اس طرح سے ایک بلکل نئی طرز کی پرنٹنگ پریس ایجاد کی جاسکتی ہے بجائے اس کے کہ پرنس کے فزیکل حصوں مثلاً ٹائپ، روشنائی، ہلیسوں، رولر وغیرہ پر غور کیا جائے



اس کے مقاصد پر غور و خوض کیا جانا چاہئے انفارمیشن پہنچانے ایک جگہ سے دوسری جگہ ٹرانسفر کرنے، پرکشش بنانے میٹریل کی بہت سی کاپیاں بنانے وغیرہ پر غور کیا جائے اس طرح فوٹو گرافی، الیکٹرانکس، کمپیوٹرز اور کیمیکل پروسیس کے بہت سے استعمالوں کے امکانات کو دیکھا جاسکتا ہے فی الحقیقت ایسی پرشنگ پریس ایجاد کی جا چکی ہیں جو ان تمام پروسیس کو استعمال کر دیتی ہیں۔  
سائنسکس :-

گروپوں کے لیے ایک اور موجودہ تکنیک ایک میسمٹ کنسلٹنٹ ولیم جے گورڈون نے استوار کی جب ایک کلائنٹ نے اس سے کہا کہ وہ ایک کین اوپری تیار کرے تو وہ اپنی موجودہ ٹیم کے پاس گیا اور ان سے کین کے بارے میں کچھ بتائے بغیر، اوپنگ پر خیالات پیش کرنے کو کہا اس کی یہ بات سیلف اوپریول رافٹ، سیم اوپریول، ٹیپ اوپنگ اور ایسے اوپریول کے خیالات پر مستحی ہوئی۔  
سائنسکس دیتے ہیں۔

گورڈون نے اپنے گروپ کو اپنے وضع کردہ سسٹم synetics میں ٹریننگ دی جو خیالات پیش کرنے کے لیے آپکے دماغ کو پھسلانے کے لیے چار طرح کے تمثیلی استدلال استعمال کرتا ہے۔

وہ تمثیلی استدلال یہ ہیں: (۱) ذاتی یا شخصی استدلال۔ اس استدلال میں آپ جو موجود ہیں اسے اپنی زندگی دار تجربے سے نسبت دینے کے پروسیس میں داخل ہوتے ہیں۔ (۲) ڈائریکٹ استدلال اس استدلال میں آپ آپریشن کے دوسرے ماحول یا علاقے سے ایک چیز تلاش کرتے ہیں جو آپکا مقصد پورا کرے گی مثال کے طور پر اگر آپ اپنے مقصد کے لیے چڑے سے ملائم کسی میٹریل کی توقع کرتے ہیں تو آپکی توجہ پریشر کو کنگ جیسے پروسیس کی طرف مبذول ہو سکتی ہے جو آپکے کھانے کو ملائم کرنے کے مقصد کی تکمیل کرتا ہے۔

آپ یہ بھی پوچھ سکتے ہیں ”جو شن مجھے کیا یاد دلاتی ہے۔“؟ (۳) رمزی استدلال جو کھلی ہوئی بصری سوچ کو استعمال کرتا ہے۔ (۴) قوت واہمہ کا استدلال جو



آپ کی فکر کو ممکنہ حد تک طوفانی اور خود رو بنانے کیلئے پریوں کی کہانیوں سائنس فکشن اور دیگر واہموں سے میٹرل استعمال کرتا ہے۔

آپ کی فکر میں مدد دینے کیلئے تجاویز اور سوالات کی چیک لسٹ آئیڈیا پیش کرنے میں مساوی طور پر سودمند ہو سکتی ہیں۔ برین انارمنگ ٹیکنک کے باوا الیکسن او سیورن کی مرتب کردہ ایک ایسی ہی لسٹ جمع گھٹا ترتیب نو تبدیلی الٹ پلٹ جوڑ بندی مبالغہ کرنا یا بدھا چڑھا کر بیان کرنے جیسی تجاویز یا خیالات پیش کرتی ہے۔ یہ تجاویز یا خیالات اس وقت توجہ کے ارتکاز کو تبدیل کرتی ہیں جب آپ ایک مسئلے پر توجہ دے رہے ہوں۔ اور آپکو اسے ایک نئے زاویے سے دیکھنے کا اہل بناتی ہیں۔

### پہلو دار یا بغلی سوچ :-

اولپک گیمز باوقار ہیں لیکن میزبان ملک کیلئے مہنگی ہیں۔ اولپک گیمز کا جب بھی انعقاد ہوتا ہے تو سینکڑوں ملین روپے خرچ ہوتے ہیں۔ ہر بار جب بھی یہ کھیل منعقد کئے جائیں لاکھوں روپے خرچ ہو جاتے ہیں۔ ۱۹۸۴ء میں لاس ۱۔ نیجلز اولپکس استثنائی تھے۔ پیرو بیروتھ جس نے یہ آرگنائز کئے اس نے ان سے ۲۵۰ ملین ڈالر منافع حاصل کیا تھا۔ اسے کس چیز نے ایسی ناقابل یقین کمرشل کامیابی حاصل کرنا اہل کیا؟

یو بیروتھ نے اس کامیابی کو ایک سیمینار سے منسوب کیا جو پہلو دار سوچ پر نو برس پہلے ایڈورڈ ڈی بونو نے ترتیب دیا تھا۔ یو بیروتھ دعویٰ کرتا ہے کہ اس نے صرف ڈی بونو کے سکھائے ہوئے خیالات کو اولپکس کو ایک نفع بخش مہم میں تبدیل کرنے کے لیے استعمال کیا پہلو دار سوچ کے لیے ایسے دعویٰ کرنے والوں میں وہ اکیلا نہیں ہے یعنی پہلو دار سوچ کے بارے میں ایسے دعویٰ کرنے والا وہ اکیلا شخص نہیں ہے۔ ایک اور جاپانی ہیراثری سو تھی ہے جسے نقصان میں جانے والی جاپانی کارپوریشن ہون ٹیلیفونز یا اینڈ ٹیلیگرافس کی پرفارمنس بہتر بنانے کا کام سونپا گیا تھا اس نے بونو کے سیمینار میں شرکت کرنے کے بعد ڈی بونو کی کتاب hats Six Thinking پڑھی تھی اور اسقدر متاثر ہوا تھا کہ اس نے کتاب کی دو سو



جلدیں خرید لیں اور اپنے عملے میں بانٹ دی تھیں۔ تخلیقی آئیڈیا پیدا کرنے کے لیے انہوں نے ڈی بونو کی suggestions کا اطلاق کر کے بیمار انٹرپرائز کو ایک آسودہ و خوش انٹرپرائز میں بدل دیا تھا یہ تعجب کی بات نہیں کہ ڈی بونو جس نے اپنے کلائنٹس کے کارناموں کو شائع کرنے کا کوئی موقعہ نہیں گنوا یا اپنی کتابوں کی طرح پوری دنیا میں بطور کنسلٹنٹ اور فکری مہارتوں کے موضوع پر سیمیناروں میں بلایا جاتا ہے نفع بخش خیالات کے لیے اسکی نظر اسے راہ سے ہٹانے کی کوشش کرنے والوں کی اسپر کی جانے والا تنقید میں بھی قابل فہم ہے۔

مثال کے طور پر ایسے ایک مہتمم چین نے الزام لگایا کہ hats Six Thinking صرف ایک چھوٹے سے آرٹیکل کے لیے کافی خیالات کا حامل ہے مگر اسے پوری ضخامت کی کتاب کی صورت میں تحریر کیا گیا ہے گو یہ الزام درست ہے مگر دو نکات سے قاصر ہے پہل یہ ہے کہ کتاب کے مصنف کے لیے کتاب صرف طور پر منفعت بخش آپشن ہے۔ دوسرا نکتہ یہ کہ ایک کتاب خصوصاً وہ کتاب جو بہت زیادہ بکتی ہو پبلک کی نظروں میں کی نسبت مقابلتا زیادہ عرصے تک رہتی ہے اور نتیجہ طویل عمر پاتی ہے ڈی بونو کی کتاب پہلے ہی سے پوری دنیا میں بہت زیادہ فروخت ہو رہی ہے۔ سوچنے کی مہارتوں پر ڈی بونو کے خیالات کیا ہیں؟ جیسا کہ گذشتہ دو عشروں سے ایک درجن سے زیادہ کتابوں میں بیان کئے گئے ہیں زیادہ lateral Thinking کے زیر عنوان صورت پانچکے ہیں۔ ایک اصطلاح جو اسے عمودی یا منطقی سوچ یا فکر سے ممتاز کرنے کے لیے وضع کی گئی ہے۔ جو ایسے مسائل کو حل کرنے کے لیے ناکافی ہے جنہیں ایک تخلیقی اپروچ درکار ہو یہ ذہن کو اپنی دائمی سوچ کے نمونوں کو توڑنے اور بی شمار متبادل راستوں سے مسئلے تک پہنچنے کے لیے براہِ نیچو کرنے کے لیے استوار کی گئی ہے اور یوں ایک قابل قبول حل تلاش کرنے کے مواقعے برپائے گئے ہیں۔ Seeds of Discovery کے مصنف ڈبلیو۔ آئی بیورج نے Lateral Thinking process کو سات منابع اپروچوں میں تقسیم کیا ہے۔ پہلی اپروچ یہ ہے کہ ایک مسئلے کو چل کرنے کے لیے اسقدر



زیادہ راستوں کو تلاش کیا جائے جتنا کوئی سوچ کے پروسس میں اگر ایک حل مل بھی جائے تو بھی مزید متبادلوں کو ترک نہ کیا جائے بہت سے مسائل کے ایک سے زیادہ حل ہوتے ہیں۔ اور کسی کو اس بات کا کبھی یقین نہیں ہوتا کہ بہتر حل دریافت نہ ہو سکے گا۔ چنانچہ یہ پسندیدہ امر ہے کہ ایک شخص جو مسئلے کو سلجھانے کی کوشش میں لگا ہوا ہو اسے ہر مسئلے کے دس حل دریافت کرنے چاہئیں دوسری اپروچ حل سے متعلق ان مفروضوں کی فہرست مرتب کرنا ہے جن پر غالب آنا ہے اور پھر ہر مفروضے یا قیاس کو چیلنج کرنا ان میں سے کچھ تنقیدی انداز سے چھان بین کئے جانے پر غیر حق بجانب ہو سکتے ہیں نئی سوچ کی راہیں کھولتے ہوئے۔

تیسری اپروچ مجوزہ حل کی آنک یا تشخیص کو ملتی کرنا ہے باوجود اس کے کہ وہ پہلی نظر میں بیہودہ اور لغو نظر آئیں گہری چھان بین اور جانچ پر گو پیش کردہ آئیڈیا بذات خود کافی یا مناسب نہ بھی ہو یعنی ایک حل کے طور پر وہ آئیڈیا مناسب نہ بھی ہو پھر بھی مفید فکری سمتیں سمجھا سکتا ہے۔

چوتھی اپروچ مسئلے کو مرنی شکل میں دیکھنا اور ڈیزائن کی طرح ذہن میں اسکی تصویر بنانا ہے پھر اس کے اشمالی حصوں کو از سر نو مرتب کرنا یا صورت نو دینا تاکہ موجودہ چوٹن میں gaps دیکھے جاسکیں۔ inter relationship کا ادراک کیا جاسکے اشمالی حصوں پر غور و خوض کیا جاسکے اور اسکی حدود پر جرح کی جاسکے۔

پانچویں اپروچ پر اہلم چوٹن کو ٹکڑوں میں تقسیم کرنا اور پھر ان میں اول بدل یا الٹ پھیر کرنا ہے چھٹی اپروچ مسئلے سے باہر کی جانب اٹکل پچو ابھار یا تیزی تلاش کرنا ہے (جیسے) ایک برے جنرل اسٹور یا کھلونوں کی دکان کے گرد پھرنا محض دیکھتے ہوئے یا اٹکل پچو طور پر ڈکٹری سے ایک لفظ منتخب کرنا اسٹور کے گرد پھرتے ہوئے کوئی شخص ایسی چیز تلاش نہیں کرتا جو براہ راست مسئلے سے چسپاں یا با موقع ہو اس سے ایک شخص کے صرف موجودہ خیالات و تصورات کو تقویت پہنچتی ہے اسے اپنا ذہن کھلا رکھنا اور کسی ایسی چیز کا انتظار کرنا چاہئے جو اسکی توجہ کو متاثر کر سکے۔ اٹکل پچو چیزیں یا ڈکٹری سے ایک لفظ مربوط خیالات کے بہاؤ کو شروع کرتا ہے اور



حسن اتفاق سے ان میں سے کوئی ایک مسئلے پر روشنی ڈال سکتا ہے۔  
 آخری اپروچ ایک برین واشنگ سیشن میں حصہ لینا ہے جسکے بارے میں اس  
 باب میں پہلے ہی بیان کیا جا چکا ہے۔ ان اپروچوں کے سواڈو نو نے پہلو دار سوچ کو  
 فروغ دینے میں مدد ہونے کے لیے ذہنی ساز و سامان یا آلات کا ایک میگزین یا سلیخ  
 خانہ بھی تخلیق کیا ہے۔

POI یہ ذہن کے لیے ترغیب دینے یا محرک کے لیے آتا ہے تاکہ ایسے خیالات پیدا  
 کئے جائیں جو تحقیق و تفتیش یا کھوج لگانے کے لیے خلاف معمول کافی ہوں POS  
 بظاہر اس طرح کی لغو اور بیہودہ باتوں کی صورت میں آسکتے ہیں کاروں کے پہنے مربع  
 ہونے چاہئیں۔ بہترین سیلزمین کو سزا ملنی چاہئے ہوائی جہازوں کو الٹا ہو کر اترنا  
 چاہئے ہمیں ناشتے میں سوپ لینا چاہئے۔ یہ باتیں جو بظاہر محمل اور لغو ہیں موجدہ و  
 مخترعہ خیالات کو تیز کر سکتی ہیں مثال کے طور پر کاروں کے مربع و ہیل آپس میں  
 زنجیروں سے بندھی ہوئی کھونٹیوں پر مشتمل ہو سکتے ہیں جو نارمل پہیوں سے بندھے  
 ہوئے ہوں۔ برف یا کچڑ پر پھسل جانے کے خطرے کے بغیر ڈرائیونگ کے لیے بیان  
 کردہ باقی POS پر آپ اپنا ذہن لڑائیں جب ایک PO تجویز کیا جائے تو اس پر اسے  
 چاروں طرف حرکت دیتے ہوئے کام کیا جائے یہ ایک پرو سیجر ہے جسے ڈی نو نو نے  
 movement کا نام دیا ہے جس پر سلسلہ وار مراحل میں آئیڈیا کے فائدے دلچسپی  
 اور استحکام سے عمل پیرا ہوا جائے۔

(۲) PMI (Plus Minus interesting) یہ ایک آلہ ہے جو ایک  
 سچو شن کے تجزیے میں بطور مدد اس کے متبادل اور دلچسپ پہلوؤں کو جدا کرتا ہے۔  
 (۳) The edge effect یہ تصور ایک سچو شن کے بنیادی پہلوؤں کو محسوس  
 لیکن غیر مفصل یا راست پہلو سے جدا کرنے پر مشتمل ہے راستی ہمیں یہ دھوکا  
 دے سکتی ہے کہ اصل میں کیا چیز جو کھم میں ہے۔

(۴) Idea Sensitives area (ISA) ایک بیان کردہ ایریا جس میں مفکر  
 یہ یقین کرتا ہے کہ ایک نیا آئیڈیا معنی خیز فرق پیدا کر سکتا ہے ISA کی شناخت ایک



پوچھے گئے مسئلے کے حل کی دریافت کو تیز کر سکتی ہے۔

(۵) Six Thinking Hats ہر ہیٹ ذہن کی ایک حالت کی نمائندگی کرتا ہے جو ایک مسئلے کا حل تلاش کرتے ہوئے دوسرے سب کو اخراج پر کام کرتی ہوئی ہونی چاہیے ذہنی طور پر سفید ہیٹ پہنے ہوئے ایک شخص صرف سخت حقائق تلاش کرتا ہے اعداد انفارمیشن اور حقائق کا متلاشی اپنے جذبات کو ان سے دور رکھتے ہوئے سرخ ہیٹ اسے جذباتی طور پر رد عمل ظاہر کرنے اور وجدان کو بے لگام چھوڑ دینے کی اجازت دیتا ہے انہیں حق بجانب ثابت کرنے کی ضرورت کے بغیر سیاہ ہیٹ اسے سو راخ کرنے کی چوٹن یا آئیڈیا میں منطقی خامیاں تلاش کرنے کی اجازت دیتا ہے زرد ہیٹ چیزوں کے صرف مثبت پہلو پر نظر ڈالنے کا اہل بناتا ہے سبز ہیٹ آپکو موجدہ و مخترعہ اور تخلیقی ہونے کی اجازت دیتا ہے اور آخر میں نیلا ہیٹ کنٹرولنگ ہیٹ ہے جو خامیوں کے لیے فکر کی چھان بین کرتا ہے۔

ڈی بونو کے خیالات کے بیٹری سے مسلح ہو کر اور اس باب میں میری دی ہوئی مشقوں سے لیس ہو کر آپ کسی بھی درپیش مسئلے کو تخلیقی انداز سے حل کرنے کے لیے ساز و سامان سے اچھی طرح لیس ہیں۔

میری دی ہوئی مشق کی پریکٹس کریں آپکی قوت تخلیق بہتر ہو جائے گی آپ اپنی تخلیقی قوت کی ان زمروں میں مشق کریں جو آپکو اصلاً دلچسپ لگتے ہیں کیونکہ ماہرین کے بقول کم تخلیقی قوت کے حامل لوگ بھی اس وقت بڑی تخلیقیت کے حامل ہو جاتے ہیں جب وہ اپنی باطنی دنیا کی خوشی سے اور خارجی دنیا کی خوشی سے خیالات سے کھیلنے ہیں یا مسائل کو حل کرتے ہیں ان دنیاؤں سے اس سے کہیں بہتر جوڑ بندی کرتے رہے ہیں ہم میں سے ہر شخص ہر دن کسی معے کی گتھی کو سلجھانے کی مسرت کے لیے کچھ نہ کچھ کرتا رہتا ہے کوئی معمولی کام کرنے کے لیے ایک بہتر راستہ تلاش کرتے ہوئے یا کسی دوست کے بارے میں ایک تازہ بصیرت پر پہنچے یا اپنے لیے تازہ بصیرت پانے کے لیے ہم سب کم و بیش تخلیقی قوت کے حامل ہیں اس وقت کہیں زیادہ جب ہمیں ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی انسانی تعقل کی چمک دمک



اور شان و شوکت کا ایک اور نمونہ۔

تفکر پسند ذہن۔

کام میں مصروف اور تشویشناک اوقات کے لیے پیش بندی کردہ اطمینان۔

پوبا کھن برما اسٹیٹ ایگریکلچرل مارکیٹنگ بورڈ کا چیئرمین اکاؤنٹنٹ جنرل اور وزیراعظم یونو کا پرسنل ایڈوائزر تھا۔ وہ اپنے مختلف فرائض ڈالٹھک انرجی کے پاور ہاؤس کی طرح سرانجام دیتا تھا تھکن کی پہلی علامت پر وہ آنکھیں بند کر کے اپنی کرسی میں آلتی پالتی مار کر بیٹھ جاتا چند ایک منٹ مراقبہ کرنا اور پھر اٹھ کر نئے دم خم کے ساتھ اپنا کام شروع کر دیتا۔

پوبا کھن نے مراقبہ کے ایک طریقے کی دریافت نوکی تھی جسے ۲۵۰۰ سال قبل خود گوتم بدھ نے استوار کیا تھا لیکن تھائی لینڈ اور برما کی کچھ خانقاہوں کے علاوہ اس طریقے سے سب ہی نے بے توجہی و بے التفاتی برتی جانے لگتی تھی پوبا کھن نے پہلے اسے اناڑی سرکاری ملازمین میں از سر نو متعارف کرایا پھر اس میں عوام کے لیے دس دن کے ریگولر کورس آرگنائزر کیے۔

پوبا کھن کا ایک چیلہ راجستھانی والدین کا بیٹا سیٹ نارائن گوٹکا تھا جو اس صدی کے اوائل برسوں میں ترک وطن کر کے برما چلا گیا تھا برما میں وہ ایک صنعت کار بن گیا جب انڈسٹری کو قومی ملکیت میں لیا گیا تو گوٹکا نے سرکاری ملازم کی حیثیت سے ایک جاب اختیار کر لی مگر اسے درد سر کے عذاب نے جھنجھوڑنا شروع کر دیا اس نے اپنی اس تکلیف کا ہر جگہ علاج تلاش کیا مگر علاج نہ ہو سکا۔ پھر اس نے پوبا کھن کے مراقبہ کورس میں اپنا نام درج کر لیا سر کا درد جلد ہی غائب ہو گیا اور اسکی اچھی صحت پھر سے بحال ہوتی گئی جب پوبا کھن فوت ہوا تو اس تکنیک کی تشہیر کے لیے گوٹکا کو اس کے جانشین کا نام دیا گیا جسے اس باب میں آگے چل کر بیان کیا جائے گا اس وقت سے یہ تکنیک پوری دنیا میں پھیل گئی ہے اور بہت سے لوگوں کی وابستگی جیت لی ہے یہ تکنیک عام طور پر واپاسن یا Insight meditation اور گاہے سسمن مراقبہ کے نام سے معروف ہے۔



یوبا کھن اور ایس این گونکا کی زندگیاں روز مرہ زندگی میں مراقبہ کے بہت سے استعمالات کو واضح کرتی ہیں۔

لیکن بجا طور پر مراقبہ ہے کیا اور اس کا فنکشن کیا ہے؟

ایک عظیم صوفی اور درویش نے لکھا ہے کہ جیسے چہل قدمی چلنا پھرنا اور دوڑنا جسمانی مشقیں ہیں اسی طرح روحانی مشقیں روح کو غیر معتدل اسلاک و اشتراک سے آزاد کرانے کوئی خاص رجحان یا کیفیت طاری کرنے کے لیے تیار کرنے اور یہ سب کچھ کر لینے کے بعد اللہ کی رضا جوئی تلاش کرنے اور مشیت ایزدی کو دریافت کرنے کے طریقے ہیں مراقبہ یا دھیان تمام مذاہب میں اسکیموز سے لیکر صحرائے کالاہاری کے بش مین (جنوبی افریقہ کے قدیم باشندے) تک مشترکہ طور پر روحانی مشق ہے یہ سوچنے اور عمل کرنے کا ایک انداز ہے۔ ایک روش ہے۔ جس کا مقصد آپ کو زندگی اور اپنے ارد گرد کی حالتوں سے ہم آہنگ کرنا ہے قدیم زمانوں کی نسبت مراقبہ ماڈرن دنیا کے اضطراب میں کہیں زیادہ اہم ہے ہندوستانیوں کی نسبت مغرب والوں میں اس کا اور اک زیادہ ہوتا جا رہا ہے معروف مغربی ناول نگار اور انڈین فلاسفی اور مذاہب پر لکھنے والا آلدوس ہکسلی کا کہنا ہے کہ مغرب کے رہنے والے زیادہ سے زیادہ لوگ مراقبہ اختیار کرتے جا رہے ہیں مگر ہندوستانی ہر سال زیادہ سے زیادہ کاریں خرید رہے ہیں۔ آج ہندوستان اور مغرب دونوں طرف کے ڈاکٹر اعصابی کھنچاؤ اور بلند فشار خون جیسی بیماریوں میں مراقبہ کرنے کی تجویز پیش کر رہے ہیں کیونکہ ریسرچ نے اس کے کارگر ہونے کا اظہار کیا ہے لیکن مریض کو کوئی فارمیسی ایک مناسب تکنیک فروخت نہیں کر سکتی بعض اوقات مریض اگر ماڈرن ذہن کا حامل ہے اتنا الجھ جاتا ہے یا اتنا بے خبر اور انجان ہے کہ یہ معلوم کرنیکی کوشش بھی نہیں کرتا کہ اسے وہ کہاں سے سیکھ سکتا ہے۔

مراقبہ بطور انداز فکر یکساں طور اہم ہے جوہری سائنسدان رابرٹ اوپن ہیمر نے ایک دفعہ کہا تھا۔ سوچنے کے دو طریقے یا انداز ہیں وقت اور تاریخ کا انداز ابدیت یا ہمیشگی اور بے زماں دونوں ہی انسان کی کوششوں کا حصہ ہیں اس دنیا کو



سمجھنے کے لیے جسمیں وہ رہتا ہے نہ تو ایک انداز دوسرے میں سمجھا جاتا ہے اور نہ ہی اس میں تحویل پزید یا قابل انضباط ہے ہر انداز دوسرے کی تکمیل کرتا ہے مگر پوری کمائی کوئی بھی بیان نہیں کرتا۔

یہ تصور نہیں کرنا چاہئے کہ مراقبہ یا گیان دھیان آپکو دنیا سے جدا کرتا ہے اور نور سیدہ وغیر پختہ سیاسی بناتا ہے انسان ہستی یا وجود رکھتا ہے تاکہ اپنی توانائیوں کو بھرپور اظہار دے سکے ایک انسان جو اپنی متنوع صلاحیتوں اور استعداد کو دباتا ہے وہ نا اہل و نالائق ہے اور اپنے ذہنی اور روحانی سرمائے کو ضائع کرتا ہے۔

مراقبہ اسے اپنی نیچر اور قوتوں کو دریافت کرنے اور انہیں سود مند طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے مراقبہ کے ایک تجربہ کار استاد نے کہا ہے کہ ہم روز مرہ زندگی میں سکون و اطمینان متانت و استقامت آسودگی و اطمینان قلب زندگی میں زیادہ صلاحیت و استعداد اپنی محنت کی طاقت میں اضافہ کرنے حقیقت و اصلیت کا گہرا ادراک حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں یہ وہ مقاصد ہیں جن سے مراقبہ کا آغاز کیا جاتا ہے اور یہ مقاصد اس ڈسپلن کے لیے اور خود ہمارے لیے اچھے اور حقیقت پسندانہ ہیں بہر حال ہمارا اصل مقصد مزید مکمل ہونا اور انسانی ہستی کی بھرپور توانائی سے زندگی بسر کرنا ہے۔

ایک ماہر سنسکرت ڈاکٹر ویلارڈ جاسن جس نے مراقبہ کا سائنسی نقطہ نظر سے مطالعہ کیا ہے اسکی یوں تعریف کرتا ہے سرگرمیوں کی ایک ورائٹی ہے جو ذہن کی پہنچ کو بڑھاتی اور وسیع کرتی ہے اور اس کے ممکنہ فنکشن میں اضافہ کرتی ہے جو عام طور پر حسی موثر ڈسپلن کی صورتوں سے پیدا ہوتا ہے جن میں بیٹھنا خاموش رہنا نرم پڑنا آنکھیں بند کرنا احتیاط سے سانس لینا اور شعور کے پرقشیاں و پراگندہ فنکشن کو ساکت کرنے کے لیے مراقبہ کی خارجی شے کو پیش نظر رکھنا شامل ہیں عملاً مراقبہ کا کوئی ذاتی اصل یا لائیٹک مقصد یا معنی نہیں ہیں بلکہ یہ تو ایک تکنیک ہے شعور و قوف و آگہی کو ترقی دینے کا ایک انداز۔۔۔۔۔ کوئی بھی شخص ایک وسیع ورائٹی کے خاص صورتوں اور استعمال کے شعوری اضافے کے لیے مراقبہ کو استعمال



کر سکتا ہے۔

جاسن مزید کہتا ہے: "مراقبہ ان دیگر بہت سی مہارتوں کی طرح نہیں ہے جنہیں ہم اپنی تعلیم کے دوران حاصل کرتے ہیں کیونکہ بنیادی طور پر یہ ہماری باخبری کے عام طور پر طریق یا طرز ڈھنگ سے الٹ ہے حسب معمول ہم دنیا کا ادراک و مشاہدہ کرنے کے لیے اپنے حواس استعمال کرتے ہیں اور اسے اپنے فائدے کی حد تک کنٹرول کرنے کے لیے اپنی پاور آف ایکشن کو استعمال کرتے ہیں یعنی اسے صورت نو دینے اور اپنے فائدے کیلئے کنٹرول کرنے کیلئے مراقبہ ان کاموں میں وہ خارجی طور پر معکوس و مقلوب ہے یعنی اپنی خارجی حسی تعین سمت میں معکوس ہوتا ہے بلکہ مختلف کام سرانجام دیتا ہے مراقبہ کرنے والے کو جسم کو پرسکون رکھنے سانس باقاعدگی سے لینے عارضی طور پر آنکھیں بند کرنے دیگر حواس کو بند کر لینے باطن پر توجہ مبذول کرنے اور وقوف و شعور کے دیگر الباد کو ٹٹولنے اور چھان بین کرنے کی ہدایات دیکر۔

مراقبہ کو کن مخصوص استعمالات میں ڈالا جاسکتا ہے ریسرچ نے سرگرمیوں کی ایک وسیع رینج ظاہر کی ہے جن کی کوالٹی کو مراقبہ کے ذریعے بڑھایا جاسکتا ہے اسے سائیکو تھراپی میں مدد کے طور پر کامیابی سے استعمال کیا گیا ہے جس میں سیلف تھراپی بھی شامل ہے جسمانی بیماری سے بچنے اور اس سے صحت پانے بے خوابی کا مقابلہ کرنے تخلیقی قوت بڑھانے کسی کام کی پیداواریت اور کوالٹی میں توانائی میں اضافہ کرنے ذاتی قبولیت اجاگر کرنے اور interpersonal relations بہتر بنانے میں استعمال کیا گیا ہے جاسن زور دیتا ہے کہ مراقبہ کو کسی بھی سرگرمی میں جسے ہم جن لیں ابتدائی طور پر اطلاق کیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ ہمارے ذہن کی حالت اور فوکس پر اثر انداز ہوتا ہے اور ذہن ہماری حقیقت و اصلیت کی تخلیق کرتا ہے۔

یہاں پر میں مختلف قدیم اور جدید تکنیک بیان کرتا ہوں آپکے سامنے ان تکنیکوں کا جوہر پیش کرتے ہوئے جنہیں نامعلوم زبانوں سے قبول عام حاصل رہا ہے



تاکہ آپ انکی پریکٹس کر سکیں اور ان سے استفادہ کر سکیں میں نے ہدایات نہایت واضح اور عاقل و دل صورت میں پیش کر دی ہیں تاکہ آپ تھیوری میں اپنا وقت صالح نہ کریں اور بلا تاخیر مراقبہ شروع کر دیں۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ مراقبہ اتنی بار کریں جتنی بار کر سکتے ہیں اور کرتے رہیں جب آپ ان کیلئے تیار ہیں تو نتیجہ سامنے آجائے گا ایک دن آپ دیکھیں گے کہ آپ کس قدر بدلے ہوئے شخص ہیں۔

جدید دور کا انسان یا تو ماضی پر متاسف رہتا ہے یا مستقبل کے بارے میں خواب دیکھتا رہتا ہے مگر حال سے پورا پورا فائدہ بہت ہی کم اٹھاتا ہے ہم جن خدا و صلاحیتوں سے سرفراز ہیں ان کی قدر دانی اب اک بھولا ہوا فن ہے جس کے کبھی قدیم دانا لوگ حامل تھے مراقبہ کی اکثر قدیم تکنیک آپکو حال میں رہنا سکھاتی ہیں لمحہ بہ لمحہ ماضی یا مستقبل سے نظر ہٹائے بغیر۔ درج ذیل سے باخبر ہو کر حال سے لطف اندوز ہونا سیکھیں۔

- (۱) آپکے کے تاثرات یا ہیجان جب وہ رونما ہوں۔
- (۲) آپکے خیالات اور جذبات جب وہ آپکے ذہن اور نفس سے گذریں۔
- (۳) آپکی باطنی دات آپکی ہستی کی گہرائی جہاں آپکی تمام اصل امثلگیں اور امکان ابھرتے ہیں آپکی ہستی کے ان تینوں اباد سے باخبری آپکو اپنی زندگی کا عدم توازن صحیح کرنے میں مدد دے گی جو آپکے خیالات اور جذبات پر بہت زیادہ زور ڈالتا ہے آپکے نہایت عمیق تقاضوں کی قیمت پر کمرشل ہیجان سے ٹکراتے اور مقابلہ کرتے ہوئے۔

## وِپاسن مراقبہ۔

وِپاسن مراقبہ عموماً صبح سے شام تک دس دن کی سخت کورس میں سکھایا جاتا ہے کورس کا طریقہ کار حسب ذیل ہے۔ وِپاسن عموماً تین مراحل میں سکھایا جاتا ہے پہلے تین روز سانس پر فوکس کر کے قوت ارتکاز کو بڑھانے کیلئے وقف کیئے جاتے ہیں مراقبہ کرنے والے سے آرام کے ساتھ کمر سیدھی کر کے بیٹھنے کی توقع کی جاتی



ہے کمر سیدھی ہو لیکن اکڑائی نہ جائے سانس لینے سے نٹھنوں یا بالائی ہونٹ پر جو  
تاثر محسوس ہو اس سے مسلسل باخبر رہا جائے یہ سانس کا پاس و لحاظ کھلاتا ہے یہ  
سانس کی مشق نہیں بلکہ باخبری کی مشق ہے سانس نارمل انداز سے لیا جائے کم گہرا  
یا گہرا اس پر اثر انداز ہونے کی کوئی کوشش نہ کی جائے ذہن کے ذریعے صرف ان  
کے ٹھنڈے یا گرم تاثر کو جلد پر محسوس کیا جائے۔ اگر کسی طرح کے خیالات یا  
احساسات رونما ہوں یا کوئی جسمانی تاثر ابھرے تو ان کو محسوس کرتے ہوئے توجہ کو  
پھر ناک کی پھلک پر سانس کی موومنٹ کے تاثر سے باخبر ہونے کیلئے مرکز کیا جائے  
سانس کا بہاؤ شدت قوت یا ابتداء میں مختلف ہو سکتا ہے یہ بات بھی ذہن میں رکھی  
جائے زبانی یا خیالی صورت میں نہیں بلکہ جیسے ہی ایسا ہو خالص تاثر کے ساتھ۔

تین دن کی پریکٹس کے بعد مراقبہ کرنے والا اگلے مرحلے تک بڑھنے کیلئے کافی استعداد  
حاصل کر لیتا ہے اگر آپ اپنے طور پر اس مشق کی کوشش کر رہے ہیں تو روزانہ  
نصف گھنٹہ مراقبہ کرتے ہوئے پورا ایک مہینہ درکار ہے دوسرا مرحلہ جسم کے  
تاثرات سے باخبر ہونے کا ہے سر سے پیر تک باقاعدگی کے ساتھ یہ بھی پہلے کی طرح  
بیسٹھکر کیا جاتا ہے دس منٹ تک سانس کی احتیاط کرتے ہوئے پھر سر کے اوپر توجہ  
مبذول کرتے ہوئے اور پھر وہاں کھلی جھٹکے ٹھنڈک یا گرمی جو بھی پیدا ہو اسکا احساس  
کرتے ہوئے کچھ دیر کے بعد توجہ چہرے ہونٹوں سر کی پشت کندھوں گردن بازوؤں  
ہاتھوں چھاتی کمر۔ پیٹ چوڑوں۔ رانوں۔ ٹانگوں پیروں۔۔۔ اور پھر کمر مبذول  
کرنی ہوتی ہے۔

جسم کے معائنے کی اس مشق کے شروع میں صرف سخت اور کھردرے  
تاثرات کا ادراک ہوتا ہے پھر بتدریج قیاس و گمان اور تصور کو ہٹائے بغیر یہ تاثر  
جو نہی واضح صحت و صفائی کے ساتھ مد رک ہوتے ہیں نرم و ملائم تاثرات بھی  
ابھرنے لگتے ہیں جسم کے معائنے کے دوران بے حس و حرکت ہونا پڑتا ہے خواہ  
پوزیشن تبدیل کرنیکی ترغیب کتنی ہی زبردست کیوں نہ ہو۔ درد و دکھ اور سن تاثر پر  
نیوٹرل اور غیر فراہم انداز میں توجہ دی جاتی ہے تاکہ ان کی شدت خود بخود کم نہ



ہو جائے اور بالا آخر غائب نہ ہو جائیں۔

یہ مشق مسرت درد اور بے آرامی سمیت دنیاوی چیزوں کی ناپائیداری کا فوری تجربہ بہم پہنچاتی ہے۔ پانچویں دن سے آٹھویں دن تک مراقبہ کرنیوالا جسم کے مختلف حصوں کے تاثرات کے ادراک کو بڑھاتا رہتا ہے انفرادی طور پر اور پھر ایک یونٹ کے طور پر پورے جسم کا ایک بلا توسط مراقبہ کرنیوالے کے بیان کے مطابق آپکا ذہن بالکل ایک الیکٹرک کرنٹ کی طرح سر سے پیر تک سفر کرنے لگتا ہے اور آپ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ پورا جسم کیسے کام کر رہا ہے۔ ذہن جسم کے ہر حصے کے تاثرات کا ادراک کرنیکا اہل ہو گا۔ مراقبہ کرنیوالے سے ٹریننگ کے دوران یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ جسم اور ذہن سے متعلق اس باخوری کو مراقبہ کی پریکٹس سے باہر کھانے پینے چلنے دھونے یا کسی بھی طرح کی مصروفیت تک لے جائے۔ (یہ کام آپ اپنے طور پر کر سکتے ہیں جب بھی آپ کو فارغ وقت ملے کسی اپا سٹنٹ کیلئے انتظار کرتے ہوئے قطار میں کھڑے ہوئے یا چہل قدمی کرتے ہوئے۔ آپکی آنکھیں کھلی ہوں اور جہاں تک ممکن ہوں un focussed ہوں)

نویں روز مراقبہ کرنیوالے کو loving kindness مراقبہ سے متعارف کرایا جاتا ہے جسکا مقصد ہر جاندار کے ساتھ محبت و ترنم کو فروغ دینا ہے مراقبہ کرنیوالے نے جو سکون و اطمینان حاصل کیا ہے اس میں دوسروں کو شریک کرتے ہوئے چاروں طرف خیر خواہی لطف و عنایت پھیلاتے ہوئے۔ وہ مراقبہ کرنے والے جو breath- mindfulness اور جسمانی تاثرات کی مشقوں میں اہل اور صاحب استعداد ہیں لیکن loving kindness سے تجاہل برتتے ہیں وہ واپس کے تمام فوائد گنوا دیں گے۔

آخری روز مراقبہ کرنے والا روز مرہ زندگی میں دوبارہ داخلے کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور اس سے اپنے طور پر ویاسن پریکٹس کرتے رہنے کی توقع کی جاتی ہے دو گھنٹے روزانہ باقاعدگی سے فوائد کو محفوظ رکھنے اور مزید گہرے کرنے کے لیے حصہ لینے والا اگر ایک بار پرو سجر سیکھ لے تو وہ کسی بھی وقت کسی بھی جگہ واپس کر سکتا ہے



سفر کرتے ہوئے یا بستر لیتے ہوئے یا سونے سے پہلے ”یہ ایک مراقبہ کرنے والے کا کہنا ہے میں اپنی فٹ فٹ میں اپنے گھر سے کام کی جگہ تک جاتے ہوئے اکثر روزانہ اپنا دیان مراقبہ کا کوٹا کر لیتا ہوں۔

مراقبہ کا ایک ممتاز استاد کہتا ہے ”یہ اس مراقبہ کی صورت (کا ایک بڑا فائدہ ہے کسی کے اندر ایک تبدیلی جو بلا کوشش معلوم ہوتی ہے خلوص سادگی، مہربانی، صبر جیسی تمام خوبیاں جو آپ نے اپنی قوت ارادی سے مشق کے ذریعے حاصل کرنے کی کوشش کی ہے آپ کو یوں معلوم ہوتا ہے بلا کوشش ملی ہیں۔

یوں لگتا ہے جیسے تمباکو نوشی شراب خوری ذاتی لتیں جیسے شگفتگی، فریفتگی اور انحصاریت حلوں کی ضرورت محسوس کیئے بغیر چھوٹ جاتی ہیں اپنی طرف سے کسی ارادے عزم یا کوشش کی ضرورت کے بغیر وہ مزید یہ کہتا ہے کہ ہر مشق کے شروع میں مشق کرنے والا چند منٹ تک اپنے سانس سے باخبر ہو کر مشق کرتا رہے اور پھر جسمانی تاثرات کو محسوس کرنے کی طرف بڑھتا رہے ثانی الذکر کو زبردست اہمیت دیتے ہوئے تاآنکہ پورا جسم تاثرات کا ایک مجموعہ نہ بن جائے اور جب تک آپ پوری طرح اس تاثر سے توجہ نہ ہٹالیں اور ایک جیسے سے دوسرے جیسے تک نہ بڑھ جائیں بحیثیت مجموعی اپنے جسم کے تاثرات سے باخبری حاصل کرتے رہیں۔

**منتر کے ساتھ مراقبہ۔**

ایک مقدس لفظ یا فقرے جو ہندوستان میں منتر کہلاتا ہے مراقبہ کرنا ہر جگہ مراقبہ کی ایک پھیلی ہوئی صورت ہے یعنی کسی مقدس لفظ یا فقرے کی مدد سے مراقبہ کرنا جسے ہندوستان میں منتر کہا جاتا ہے مراقبہ کی ہر جگہ چھائی ہوئی ایک صورت ہے جو تمام شخصیتوں اور مزاجوں کے لیے مناسب ہے بالخصوص مبتدی کی شخصیت اور آج کے عین مطابق ہندوستان کے نہایت اہم منتر اوم رام ہری کرشنا ہیں ”سنجلی اپنے چوالیسویں باب میں کہتا ہے منتر جیتے رہنے سے مطلوب دیوتا کا ادراک ہوتا ہے۔“ ایک مشہور تبتی منتر اوم میہ پردی ہوم ہے صوفی حضرات اللہ اور لا الہ الا اللہ کا ورد کرتے ہیں درجہ ذیل ہدایات ایک کریمین صوفیانہ کتاب میں



دی گئی ہیں جو دو ہزار سال قبل کی ایک روایت پر مبنی ہے جس کا ٹائٹل  
The cloud of unknowing ہے۔

اکیلے اور خاموش ہو کر بیٹھ جائیں اپنا سر نیہوڑا لیں، آنکھیں بند کر لیں  
ملائمت سے سانس لیں خدا ورنہ یسوع مجھ پر رحم کریں یہ اپنے ہونٹ آہستہ آہستہ  
ہلاتے ہوئے کہیں یا صرف اپنے دہن میں کہیں اپنے تمام خیالات ایک طرف  
کروینے کی کوشش کریں خاموش، پرسکون اور صابر رہیں اور اس پروسیس کو بار بار  
دہراتے رہیں۔

ماڈرن دور کا انسان لمبی مدت تک تنہا بیٹھنے کی استطاعت نہیں رکھ سکتا اسے  
پرہجوم ریلوں اور بسوں میں قلیل وقت کے مراقبہ کا اہل ہونا چاہیے مہارشی ہمیش  
گوپی نے ان لوگوں کیلئے ایک تکنیک استوار کی ہے جو جلدی میں ہوتی ہیں۔ مہارشی  
Transcendental Meditation آلمہ جو بہت زیادہ سائنٹفک ریسرچ کی  
گئی ہے ایسی ایسکی (T.M) پر اس سے اسکے مفید اثرات کا اظہار ہوا ہے ٹی ایم  
پریکٹس کیلئے ضروری ہے کہ آپ کسی مصدقہ انسٹرکٹر کی طرف سے دیئے جانے  
والے چار روزہ کورس میں شریک ہوں اس کورس میں آپکو آپکا ذاتی منتر دیا جاتا ہے  
پہلے دن کے دوران آپ تمام سائنٹفک ریسرچ چارٹ دیکھتے ہیں جن سے یہ ظاہر  
ہوتا ہے کہ جب آپ مراقبہ کرتے ہیں تو آپکے جسم اور ذہن میں کیا واقعہ ہوتا ہے  
دوسرے روز آپکو یہ بتایا جاتا ہے کہ آپکو منتر کس طرح استعمال کرنا چاہیے اور یہ کہ یہ  
کس طرح کام کرتا ہے تیسرے روز آپکو ایک نیا رومال دو پھل اور پھول مہارشی کے  
گروہ کے سامنے پوجا کیلئے چڑھاوے کے طور پر لانے ہیں پوجا کے اختتام پر منتر آپکو  
کان میں بتا دیا جاتا ہے اور یہ توقع کی جاتی ہے کہ اسے آپ کسی پر فاش نہ کریں اور  
یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ بیٹھ جائیں اور بند آنکھوں سے بیس منٹ تک منتر کا جاب  
کریں۔ آپکا پہلا مراقبہ پورا ہونے کے بعد آپکا انسٹرکٹر آپ سے کہتا ہے کہ اس  
کے سامنے منتر دہراؤ اور یہ دیکھتا ہے کہ آیا آپ منتر اسی طرح جپتے ہیں جیسے جپنا  
چاہیے وہ یہ بھی دیکھتا ہے کہ اس کے اختتام پر آپ کیسے محسوس ہوتے ہیں اس کے



بعد سے آپ سے ہر روز دن میں دو بار ہر بار بیس منٹ تک مراقبہ کرنیکی توقع کی جاتی ہے چوتھے روز ایک اور چیکنگ سیشن ہوتا ہے اس صورت میں کہ آپ نے منتر بھلا دیا ہے اس کے بعد آپ یہ یقین کرنے کیلئے کہ آپ صحیح راستے پر ہیں ریگولر سیشنوں میں جاسکتے ہیں۔

ٹی ایم قابل رسائی ہونے سے قبل تکنیک کو پڑھ لینے کے بعد میں نے تجرباتی طور پر اپنے منتر پر مراقبہ کیا منتر تھا PO نتائج اصل ٹی ایم سے مختلف نہیں تھے جو میں نے آگے چل کر سیکھی۔ تکنیک یہ ہے۔

(۱) اپنی کمرسیدھی رکھتے ہوئے آرام سے بیٹھ جائیں اپنی آنکھیں بند کر لیں اور تین گہرے سانس لیں مراقبہ شروع کرنے سے پہلے دو منٹ تک چپ چاپ بیٹھے رہیں آپ وقت بہ وقت اپنی گھڑی دیکھنے کیلئے آنکھیں کھول سکتے ہیں

(۲) ایک آرام دہ رفتار سے اپنے منتر کا جاپ شروع کر دیں جب آپ منتر دہرائیں گے تو رفتار اپنے طور پر زیادہ کم ہو سکتی ہے منتر کو اپنی رفتار پانے دیں اس پر زور نہ ڈالیں جیسے ہی آپ مراقبہ کریں گے آپکو دوسرے خیالات آسکتے ہیں ان کے بارے میں پریشان نہ ہوں۔ اپنا منتر پڑھتے رہیں کچھ دیر بعد آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ نے منتر چھوڑ دیا ہے اور کچھ خیالات نے اسکی جگہ لے لی ہے جو انہی آپکو اس بات کا ادراک ہو دوبارہ ملامت کے ساتھ منتر کا جاپ کرنے لگیں ایسا بیس منٹ تک کریں اس بارے میں پریشان نہ ہوں کہ منتر ڈراپ آؤٹ ہونے سے قبل آپ اسے کتنی دیر تک دہرا سکنے کے اہل ہیں جب تک کہ اسکی جگہ ایک خیال یا دن کا خواب لیتا ہے مندرجہ ذیل تسلسل نارمل ہے۔

آپکے ذہن میں منتر لیکن کوئی اور خیال نہیں۔

آپکے ذہن میں خیالات لیکن کوئی منتر نہیں۔

پھر منتر، خیالات نہیں

اپنی آمادگی پر دارومدار رکھتے ہوئے کچھ ہفتوں، مہینوں، برسوں تک مراقبہ کرتے رہنے کے بعد ایک وقت آئے گا کہ ایک بار ایک لمحے میں کچھ دیر کیلئے آپکے



ذہن میں نہ کوئی خیال ہوگا اور نہ ہی منتر اور آپ وقت کا نشان یا لاک کھو سکتے ہیں ایسا اس وقت ہوگا جب آپکے ذہن کو تمام خیالات سے فائق ہونے کو کہا جائے گا ذہن کی اس حالت کے پیچھے نہ پڑیں رہیں۔ اگر آپ سخت کوشش کریں گے تو وہ حالت آپ پر تیزی سے طاری نہیں ہوگی مراقبے میں کامیابی کا اندازہ اس بات سے نہیں لگایا جاتا کہ آپکا ذہن خیالات سے کتنی بار فائق ہوا ہے یا اس کے کمال کی ابتدا سے اس کی کامیابی نہیں ناپی جاسکتی۔

(۳) بیس منٹ کے آخر میں منتر دہرانا بند کر دیں اور شعوری کیفیت میں آنے کیلئے دو منٹ تک خاموشی سے بیٹھیں اس کے آخر میں آپ خود کو تازہ دم ستائے ہوئے اور توانا محسوس کریں گے۔ جب آپ مراقبہ کرتے ہیں تو آپکے کھچاؤ اور دباؤ سے چھٹکارا پانا ممکن ہے۔ بسا اوقات ان سے چھٹکارا یا دستبرداری جسم کے مختلف حصوں میں جھٹکے لگنے سے ہویدا ہوتی ہے یہ عجوبہ عدم کھچاؤ کھلاتا ہے اور اسکی پذیرائی ہونی ہے۔ مراقبہ کرتے وقت آپکے بدن کے انتہائی سرے گرم یا سن محسوس ہو سکتے ہیں یہ محض نارمل بات ہے۔

بھاری کھانا کھانے کے بعد جب تک تین گھنٹے نہ گذر جائیں مراقبہ نہ کریں اور ہلکا کھانا کھانے کے بعد ایک گھنٹہ گذرنے تک مراقبہ نہ کریں ہا قلم پر دسیں اور مراقبے کا پروسیس فزیالوجیکل لحاظ سے برعکس ہیں اور بیک وقت رونما نہ ہونے چاہیے۔ رات کو بستر پر جانے سے قبل فوراً بھی مراقبہ نہ کریں اس کے نتیجے کے طور پر حاصل ہونے والی توانائی آپکو ایک طویل وقت تک جگائے رکھ سکتی ہے۔

اگر آپ عموماً سر کے درد سے متاثر ہیں تو آپ دیکھیں گے کہ اگر آپ اپنے ذہن کو اس نقطے پر متوجہ کریں جہاں درد ہے تو درد کا فوراً ہو جائے گا۔

دن میں دوبار باقاعدگی کے ساتھ یہ مراقبہ کرتے رہنے سے کم از کم پانچ سال بعد اس بات کا امکان ہے کہ آپ کائناتی باخبری میں داخل ہو جائیں یعنی بن بلائے خیالات ایک ساتھ رک جائیں گے آپکو جب ان کی ضرورت ہوگی تو وہ بلائے پر ہی آئیں گے دیگر اوقات میں آپ صرف اپنے احساس کے اثر سے باخبر ہوں گے آپ



کا ذہن خاموش ہو گا بک بک کرنا ختم کر دے گا کچھ جذبات خیال کا نتیجہ ہوتے ہیں وہ بھی آپکو پریشان کرنا ختم کر دیں گے۔

۱۹۸۷ء میں لیا گیا ایک ہیلتھ انشورنس جائزہ جو امریکہ کے ممتاز سائنٹیفک جرنل Psychosomatic Medicine میں شائع ہوا ظاہر کرتا ہے کہ جو لوگ ٹی ایم پریکٹس کرتے ہیں اوسط لوگوں سے زیادہ صحت مند ہیں امریکہ میں دو ہزار ٹی ایم مراقبہ کرنے والوں سے ڈیٹا لے کر استعمال کرتے ہوئے ڈاکٹر ڈبوڈ اوم جاسن کے اس جائزے سے جسے سوانا یا حد نما قرار دیا گیا یہ معلوم ہوا کہ مراقبہ کرنے والے گروپوں کو مقابل گروپوں کی نسبت طبی ضرورت صرف نصف حد تک پیش آئی۔

تمام بڑے سترہ ہیلتھ علاقوں کے جائزے میں تحقیق نے اس امر کی تصدیق کی کہ ٹی ایم پروگرام بیماری کی روک تھام میں مدد دیتا ہے جائزے کے نتیجہ آخر میں دل کی بیماری میں ستاسی فیصد کمی، ہر قسم کی رسولیوں میں پچپن فیصد کمی چھوت کی تمام بیماریوں میں تیس فیصد کمی مراقبہ کرنے والوں نے ڈاکٹروں سے اوسط سے چوالیس فیصد کم رجوع کیا ہسپتالوں میں تربین فیصد کم داخل ہوئے اعداد و شمار شامل ہیں اس سے پہلے کی ریسرچ سے جسکی اب تصدیق ہو چکی ہے ہوائی ایم بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

(Psychosomatic Medicine ۱۹۷۵) کو لیسٹرول لیول کو کم کرتی (Journal of Human stress 1979) دباؤ کے ہارمونز میں کمی کرتی ہے (Endocrine rogramme 1975) شراب اور تمباکو نوشی کے استعمال کو گھٹاتی ہے (امریکن جرنل آف سائیکیاٹری ۱۹۷۵ء) ہالینڈ کی سب سے بڑی ہیلتھ انشورنس کمپنی ٹی ایم کو ہیلتھ انشورنس پریمیم ہیں تیس فیصد کمی کی پیشکش کرتی ہے۔

ڈاکٹر بربرٹ نیسن کا ستانے کا تاثر۔ ہارورڈ یونیورسٹی کا ڈاکٹر بربرٹ نیسن مہارشی ہمیش یوگی کی کھلائی ہوئی ٹی ایم کی تحقیقات کرنے اور یہ دریافت کرنے والے اولین لوگوں میں تھا کہ ی Hypertension مریضوں پر مفید



اثرات ڈالتی ہے ڈاکٹر بیسن نے مراقبہ کی ایک تکنیک پر تحقیق جاری رکھی جو اس نے بشمول ٹی ایم کئی قدیم طریقوں سے وضع کی تھی اسکا دعویٰ تھا کہ وہ سسٹم ٹی ایم کی طرح موثر ہے بہر کیف یہ بات سچ ہے کہ اس سسٹم کے کچھ مفید اثرات ہوں اور یہ ایک عقلیت پسند کیلئے زیادہ قابل قبول ہو سکتی ہے جو ٹی ایم منتر کی رازداری اور ان کی شروعاتی رسم کا مخالف ہے اگر آپ اس تکنیک سے رغبت محسوس کرتے ہیں تو میں سفارش کرتا ہوں کہ تجرباتی طور پر آپ کی آزمائش کر لیں۔ بیسن کی ہدایات مندرجہ ذیل ہیں۔

ایک پرسکون کمرہ منتخب کر لیں اور ایک آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں خود کو ایڈجسٹ کر لیں تاکہ جسقدر ہو آپ relaxed ہو سکیں۔ مطلب یہ کہ تھوڑا سا آگے کی طرف جھک کر بیٹھیں اپنے ہاتھ رانوں پر رکھ کر اور پاؤں زمین پر گھٹنوں کی پوزیشن کی طرف کر کے اپنی آنکھیں بند کر لیں اب شعوری طور پر سر اپنے تمام عضلات کو ڈھیلے چھوڑیں۔ پیروں سے ابتداء کرتے ہوئے پھر ٹانگیں پیٹ چھاتی بازوؤں، گردن چہرے، جڑوں اور منہ کی طرف بڑھتے ہوئے۔ جب آپکے جڑوں کے پٹھے واقعی relaxed ہو جائیں تو نیچے کے دانت اور سر کے دانتوں سے نہیں لگیں گے۔

اپنی ناک کے ذریعے سانس لیں اور سانس کو پیٹ کے اندر کھینچیں جو پھولتا پچکتا ہو اپنے سانس لینے کے عمل سے باخبر رہیں گہرے سانس لینے کی کوشش نہ کریں یہ ضروری نہیں ہے نارمل اور فطری انداز سے سانس لیں اب جب آپ سانس خارج کریں تو اپنے آپ سے لفظ ایک کہیں۔ سانس اندر کھینچیں۔ سانس خارج کریں اور دوبارہ لفظ ایک دہرائیں اپنے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ رکھیں اور ترتیب و آسانی کے ساتھ اندر باہر سانس لیتے رہیں سانس خارج کرتے وقت لفظ ایک دہراتے ہوئے دس تا بیس منٹ تک جاری رکھیں جب آپ کرچکیں تو چپ چاپ بیٹھیں رہیں کچھ دیر کیلئے پھر بند آنکھیں کھول دیں بعد میں ڈاکٹر ہربرٹ نے اپنی تکنیک کو revise کیا تاکہ اس میں وہ بات شامل کر کے جسے اس نے سیتا ستر کا نام



دیا اس نے مشورہ دیا کہ منتر کے طور پر ایک کہنے کی بجائے کوئی ایسا لفظ یا فقرہ استعمال کریں جو آپکے بنیادی اعتقادی سسٹم کی عکاسی کرتا ہو اپنی مقدس کتاب سے کوئی پسندیدہ مختصر سا فقرہ ڈاکٹر بیسن کہتا ہے میری اور دیگر لوگوں کی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ جو لوگ Faith Factor کو ڈویلپ اور استعمال کرتے ہیں وہ موثر طور پر سرکاردردور کر سکتے ہیں angina pactoris یعنی چھاتی کے درد ختم کر سکتے ہیں بائی پاس سرجری کی ضرورت ختم کر سکتے ہیں (مثبت عقیدے سے تخمینہ اسی فیصد angina pain سے نجات مل سکتی ہے بلڈ پریشر کم کر سکتے ہیں۔

ہائپرٹینشن مسائل کو کنٹرول کرنے میں مدد دے سکتے ہیں قوت تحقیق کو بڑھا سکتے ہیں خصوصاً اس وقت جب کسی طرح کے ذہنی بلاک کا تجربہ ہو رہا ہو بے خوابی پر غالب آسکتے ہیں ہائپر و سیکیشن اٹیک کو روک سکتے ہیں سرکے درد سے نجات دلانے میں مدد دے سکتے ہیں کیسٹر کی تھراپی بڑھا سکتے ہیں۔ گھبراہٹ کو کنٹرول کر سکتے ہیں کو لیسٹرول لیول کو کم کر سکتے ہیں تشویش و تردد کی علامات کو ختم کر سکتے ہیں جن میں متلی تے۔ اسہال، قبض، شارٹ ٹیمر اور دوسروں کا ساتھ دے سکنے کی قابلیت شامل ہیں ظاہری کھنچاؤ کو گھٹا سکتے ہیں اور باطنی اطمینان اور جذباتی توازن حاصل کر سکتے ہیں۔

## ذہن کی آنکھ سے مراقبہ۔

مراقبہ کی قدیم تکنیک پر مبنی جدید تکنیک کو ماہرین نفسیات اور ماہرین عضویات نے ڈویلپ کیا ہے مثال کے طور پر ڈاکٹر مائیک سموئیل اپنی کتاب

Seeing with the minds yes The history

techniques and leses of visualisation

میں درد کھچاؤ دباؤ غلبہ تمباکو نوشی اور شراب خوری سے نٹنے کیلئے بھری مراقبہ استعمال کرتا ہے کینسر تھراپسٹ ڈاکٹر کارل سموئیل کی بھی استعمال کردہ تکنیک حسب ذیل ہے۔

(۱) ایک ایسا کمرہ یا جگہ تلاش کریں جہاں خاموشی ہو اور کسی طرح کی خلل اندازی



نہ ہو۔ ریڈیو ٹی وی یا فون نہ ہو۔

(۲) اپنے سانس لینے کے عمل سے باخبر رہیں اور یہ دیکھیں کہ سانس لینے اور خارج کرنے سے پردہ شکم کیسے سکڑتا اور پھیلتا ہے۔

(۳) اپنے عضلات میں کھنچاؤ کی ایک ذہنی تصویر بنالیں بھینچی ہوئی مٹھی یا چہرے کے عضلات مڑے ہوئے دیکھیں۔

(۴) مٹھی کو کھلا ہوا چہرے کو پھیلا ہوا دیکھیں (ذہنی طور پر) سر سے پیر تک دیکھتے جائیں سخت عضلات کا تصور کرنے اور انہیں ڈھیلے پڑتے ہوئے دیکھتے ہوئے۔

(۵) خود کو ایک خوبصورت باغ میں سنہری دھوپ بکھری ہوئی ساحلی جگہ پر تصور کریں سرسبز خوشبو دار جنگل میں یا کسی ایسی جگہ جو آپ کیلئے پرسکون اور مسرت بخش ہو اگر آپ کے پاس ایسی کوئی جگہ نہیں ہے تو ایک جگہ ایجاد کر لیں۔

(۶) اب یہ تصور اپنے ذہن میں استوار کر لیں جو آپ چاہتے ہیں کہ واقعہ ہوا۔ اگر آپ ایک ایٹھلیٹ ہیں تو اپنی ٹریننگ شروع کر دیں اگر مریض ہی ہیں تو خود کو تندرست ہوتا ہوا تصور کریں کامیابی کیلئے تصور قائم کرنے کیلئے دن میں بیس منٹ پریکٹس کرنی چاہئے ایک دن میں دوبار۔

**مسلل گھورنے کا مراقبہ۔**

ایک خارجی چیز کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے پر مبنی ایک یوگی تکنیک ہے گوما کے ایک ماہر کی ہدایات۔

ایک کامل یوگی یا معزز نیچر کی ایک تصور منتخب کر لیں یا اگر آپ کسی قابل احترام شخص کو نہیں جانتے تو اپنے کمرے کی دیوار پر کوئی چھوٹی سی گول میز منتخب کر لیں گول چیز چھوٹا سا نقطہ یا زیرو منتخب کردہ چیز کا خیال باندھیں وہ اسکی مجاز نیچر ہے سبیل کو گھورتے ہوئے آپ اعلیٰ شعور اور اعلیٰ نیچر کو گھور رہے ہیں

اس چیز کو مسلل دیکھیں مستقل اور باقاعدگی کے ساتھ مگر اتنی دیر تک نہ گھورتے رہیں کہ آپکی آنکھیں تھک جائیں جب کھچاؤ محسوس کرنے لگیں تو اس چیز کی ذہنی تصویر کو آنکھیں بند کر کے مرنی شکل دیں چند ماہ کی مستقل اور باقاعدہ



پریکٹس کے بعد آپ کسی کھچاؤ تھکن یا آنکھیں میچھمانے کے بغیر اس چیز کو گھورتے رہنے کی طاقت بڑھالیں گے۔

اس مراقبہ کیلئے وقت کی حد نہیں ہے ایک وقت میں دس منٹ تک اور دھیرے دھیرے نصف گھنٹے تک بڑھایا جاسکتا ہے مگر اس مراقبہ کو کھنچاؤ کے بغیر ہر روز کریں۔

### چینی تاؤسٹ مراقبہ۔

تاؤ ازم زندگی کا ایک قدیم چینی فلسفہ ہے جو کچھ نہ کرنے کی حمایت کرتا ہے اسکی چینی اصطلاح دودوی ہے یا کم از کم اس سے زیادہ نہ کرنا جتنا اشد ضروری ہو اکثر مسائل سخت یا کٹھن سرگرمی سے حل نہیں ہوتے بلکہ ان کی نیچر کے صحیح ادراک سے حل ہوتے ہیں یہ فلسفہ نیچر کے ساتھ گہری رفاقت کی بھی حمایت کرتا ہے ملائم کے ساتھ کھردرے کو لیتے ہوئے ماحول کو اپنی ذات کی توسیع سمجھتے ہوئے ذہن کو لفاظانہ خیالات سے آزاد کرتے ہوئے اور باطنی گہری خامشی حاصل کرتے ہوئے اس طرح آپ تاؤ کے ساتھ یا کائنات کے روم کے ساتھ ہم آہنگ ہو جاتے ہیں جان بلوفیلڈ کی تجویز کردہ ایک تاؤسٹ مراقبہ تکنیک پیش کی جاتی ہے جس نے چین میں برسوں گزارے اور خود کو مشرقی روایات سے سرشار کیا۔

(۱) مسجد مراقبہ کیلئے ایک پرسکون جگہ تلاش کر لیں تو جیسی طور پر کھلی فضا میں جہاں نیچر کا کافی نظارہ ہو۔

(۲) آرام سے بیٹھ جائیں اور نتھنوں سے گذرتے ہوئے سانس کے تاثر پر ہمہ تن متوجہ ہوں۔

(۳) سکون و خاموشی کی ایک حد استوار کر لینے کے بعد خیال میں پورے جسم کو یوں دیکھیں جیسے وہ ایک خوبصورت کانسی کے برتن میں تبدیل ہو گیا ہے کانسی کا ایک خوبصورت برتن چار ٹانگوں پر کھڑا ہوا۔ کھلے سر پر کانسی کی ایک لمبوتری مستطیل ہے ٹانگ کے سروں سے ہینڈل تک پیمائش اسکی لمبائی سے بڑی ہے سر کے اوپر لمبے چوٹے پنہ ہوئے دو آسمانی مخلوق ظاہر ہوتی ہیں مرد ایک سفید ٹائیگر پر سوار اور



خاتون ایک مارگنج (اڑدہا پر سوار - ان گھوڑوں کے منہ سے آنکھیں پندھیا دینے والی روشنی بھاپ کی طرح نکل رہی ہے برتن میں (مجازاً آپکے جسم میں) ایک سفید اکسیر کی صورت ملتی جا رہی ہے کچھ دیر کے بعد سفید شعاعیں واپس چلی جاتی ہیں اور وہ آسمانی روحیں اڑ جاتی ہیں دریں اثناء وہ اکسیر یا کیمیاء تیزی کے ساتھ ایک چھوٹے سے چمکدار موتی نما برتن یا چیز میں مختصر ہو جاتی ہے معاکانی کا برتن اپنی انسی صورت پالیتا ہے مگر اس طرح کہ وہ آنکھیں خیرہ کن موتی باڈی کے وسط (ناف کی لیول پر) میں پراہوا ہے۔

(۴) موتی کو پیٹ سے ابھر کر دماغ کی ٹاپ تک جاتا تصور کریں وہ موتی گویا روح کا قطرہ ہے جو آپکو آپکی ہستی کے مصدر و منبع سے متحد کر دیگا۔

(۵) اب اصل مراقبہ آتا ہے: "اس منظر کو تصور میں دیکھتے ہوئے خود سے کہیں: میں اپنے گرد و پیش سے متحد ہو گیا ہوں گو بظاہر میں اپنے جسم کی قید میں ہوں میرے دماغ میں روح کا ایک چمکدار قطرہ جاگزیں ہے یہ ایک خزانہ ہے جو آلودگی سے غیر اثر پذیر ہے خواہ میرے دماغ پر خیال خام تو ہم و وسوسوں کے کیسے ہی بادل چھائے ہوں روح کا یہ قطرہ میرا حصہ ہے لیکن یہ ہستی کے چشمے سے ابھرتا ہے گویا چھوٹا سا ہے لیکن نہایت وسیع و بکراں کائنات کا Container ہے یہ میری زندگی کا پورا مفہوم ہے۔ اگر میں اس خزانے کو دن اور رات اپنے شعور میں برقرار رکھوں تو یہ مجھے لامحدود قوت بہم پہنچائے گا بصورت دیگر تاریکی مجھ پر چھائے گی جاگتے یا سوتے ہونے میں اپنی انتہائی صلاحیت و اہلیت تک اس قیمتی ہیرے کی یاد سے لو لگائے رکھوں گا۔"

(۶) روح کے اس موتی کو ذہن کے اندر دھکتے چمکتے تصور کریں اس کی آب و تاب اور جسامت کو بدھاتے ہوئے یہاں تک کہ وہ پورے جسم کو اپنی شعاعوں سے بھر دے یہ آپکے حیلہ میں اور بھی پھیلتا رہے یہاں تک کہ پوری کائنات بھر جائے۔

(۷) بتدریج عام باخبری یا شعوری حالت میں واپس آئیں جب تک گرد و پیش کی چیزیں اپنی معروف صورتیں حاصل نہ کر لیں کچھ دیر تک پر سکون بیٹھے رہیں۔



مراقبے سے اٹھ جائیں مگر جب بھی موقع ملے ”روح کے قطرے“ کا شعور استوار کرنے کی کوشش کریں۔

یعنی مدت ضروری ہو اس کیلئے دن میں دو بار مشق کریں۔

ایک متبادل تاؤسٹ تکنیک۔

(۱) یہ ایک پرسکون کمرہ منتخب کر لیں جو نہ روشن ہو اور نہ ہی تاریک روشن کمرے میں خارجی امیج مداخلت کرتے ہیں اور تاریک کمرے میں داخلی امیج۔

(۲) ایک آرام دہ پوزیشن منتخب کر لیں جسے جسم میں جلد ہی تبدیل کرنے پر مجبور نہ ہو ایک شستی پوزیشن۔ وہ لوگ روایتی انداز میں آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں جو اس کے عادی ہوں مگر جو عادی نہ ہوں ان کیلئے بالکل غیر ضروری ہے برعکس بریں یہ ایک اچھا آئیڈیا ہے کہ زمین پر مضبوطی سے پیر جمائے جائیں۔

(۳) کمر سیدھی رکھیں (اگر چاہیں تو کمر کو کسی چیز سے لگالیں) اور سر کو اونچا کر کے قدرے آگے کی جانب جھکالیں تاکہ ناک کا سرا عمودی طور پر ناف کے اوپر ہو اور آنکھوں کی روشنی آسانی کے ساتھ جسم کے مرکز یعنی ناف پر پڑ سکے تاکہ شعور کو لاشعور کی طرف ڈائریکٹ کیا جاسکے۔

(۴) آنکھیں نیم دار رکھیں تاریک یا روشن کمروں میں بالکل بند آنکھوں کیلئے بھی ایسا کرنا درست ہے آنکھیں جنکا نقطہ میلان ناک کے سرے پر ہو ناف کی جانب ڈائریکٹ ہو جاتی ہیں۔

(۵) چینوں کے مصافحہ کرنے کے انداز میں ہاتھوں کو ساتھ ساتھ رکھیں۔ سیدھے ہاتھ کی مٹھی بنائیں اور الٹے ہاتھ سے اسے پکڑے رہیں یہ پنگ اور پانگ کی فطری رفاقت کی نمائندگی کرتی ہے چینی نر اور مادہ اصل کی۔

(۶) مراقبہ شروع کرنے سے قبل تین تا پانچ گہرے سانس لیں آہستہ آہستہ اور یکساں انداز سے تاکہ سانس کا سمندر پیٹ میں ہیجان برپا کر سکے۔ اس طرح آپ مراقبے کے دوران گہرا سانس لینے کی ضرورت سے ڈسٹرب ہونے سے بچ جائیں گے مراقبے کے دوران سانس لینے پر کوئی توجہ نہ دیں منہ بند ہونا چاہیے اور آپ کو سانس



ناک کے ذریعے لینا چاہئے۔

(۷) اپنے ماسٹر (درویش یا کوئی اور جسکا آپ احترام کرتے ہوں) کی تصویر کو ادب سے دیکھیں یوں آپ اس کی موجودگی میں ہوں گے اور اعتماد کے ساتھ خود کو مراقبے میں مصروف رکھیں گے۔

(۸) تمام خیالات دل سے نکال دیں ذہن کو بالکل خالی پن پیدا کرنا ہوتا ہے مراقبے جانے دو پر مسمی ہوتے ہیں یہ سطحی شعور نہیں ہے بلکہ گہرے نفس کی موجودہ جیسٹس ہے جسے ہم سے بات کرنی چاہئے۔

(۹) خیالات کے خالی پن کو اس کے مثبت جوڑ کے ذریعے آسان بنایا جاتا ہے جو شعور کو جسم کے مرکز یعنی ناف کی طرف ڈائریکٹ کرنے پر مشتمل ہے تاکہ اسے لاشعور کی طرف لایا جاسکے۔

(۱۰) اب آپ مراقبے کے تین ابتدائی مراحل کے پہلے مرحلے میں داخل ہوئے ہیں۔ تمام خیالات کو تیزی کے ساتھ تصور میں جسم کے مرکز یعنی ایروس میں محدود کرتے ہوئے درخت کے نیچے بیٹھے ہوئے بندروں کی طرح۔ لوگوں (خیالات) اور ایروس (ناف) کے مابین باندھ بندر خیالات کو مفلوج کرتا ہے۔ شعور کو بذریعہ تصور ناف یعنی لاشعور کی طرف شفٹ کیا جاتا ہے یہ تعین و تجدید تنگ کہلاتی ہے۔

(۱۱) یہ آرام اور ڈھیلے پن کی ایک خاص حد پیش کرتا ہے گو ہنوز چستی کی ایک کمزور سی کوشش کی جارہی ہو ریلیز یا خاموشی کا یہ دوسرا ابتدائی مرحلہ چنگ کہلاتا ہے۔

(۱۲) اب تیسرا مرحلہ حاصل ہوتا ہے جس میں کوئی مزید کوشش یا کھنچاؤ نہیں ہوتا روحانی مسرت کی پرسکون کیفیت۔

اب آخر کا ایک ایسا مرحلہ آ پہنچا ہے جس میں آپ پر کچھ نہ کچھ واقع ہو سکتا ہے آپ اب جس چیز کا تجربہ کر رہے ہیں یہ آپ کے مراقبے کا مافیہ ہے لیکن خیالات اور امیج فوراً نکال دینے چاہئیں پہلے سے یہ اندازہ کرنا ناممکن ہے کہ یہ مافیہ کیا ہوگا مراقبے میں کچھ عارضی خلل رونما ہوں گے لیکن یہ عموماً اس بات کا



اشارہ ہیں کہ آپ نے مراقبہ صحیح طرح کیا ہے۔

## زین مراقبہ۔

زیا بدھ راہبوں نے مراقبہ کی مکمل صورتیں استوار کی ہیں جسے سانس کا پاس و لحاظ چپ چاپ بیٹھنا اور کچھ نہ کرنا اور Koans یعنی منطقی طور پر لغو اور بیہودہ الجھنوں پر مراقبہ کرنا۔ ذیل میں ہم ایک تکنیک پیش کرتے ہیں جو سانس لینے کی احتیاط کو کون مراقبہ سے متحد کرتی ہے ان کے ایک ماسٹر کے الفاظ میں آپ دن اور رات سانس لیتے ہیں اور خارج کرتے ہیں مگر آپ کبھی اسکا لحاظ نہیں کرتے آپ کبھی بھی ایک سیکنڈ کیلئے اس پر اپنا ذہن مرکز نہیں کرتے۔ اب آپ یہ کام کرنے لگے ہیں کسی کوشش یا دباؤ کے بغیر معمول کے مطابق اندر اور باہر سانس لیں اب اپنے ذہن کو اندر سانس لینے اور باہر نکالنے پر مرکز کریں۔ اپنے ذہن کو سانس اندر جانے اور باہر نکالنے سے باخبر ہونے دیں آپ جب سانس لیتے ہیں تو کبھی کبھار گہرے سانس لیتے ہیں اور کبھی کبھار نہیں لیتے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا سانس نارمل اور فطری انداز سے لیں بات صرف یہ ہے کہ جب آپ گہرے سانس لیں تو آپ کو اسکی حرکت اور تبدیلیوں سے باخبر ہونا چاہیے دیگر تمام چیزوں کو بھلا دیں اپنا گردو پیش اپنا ماحول سب کچھ بھلا دیں اپنی آنکھیں نہ اٹھائیں اور کسی چیز کو نہ دیکھیں پانچ یا دس منٹ تک ایسا کرنیکی کوشش کریں۔

ابتداء میں آپ اپنے ذہن کو اپنے سانس پر مرکز کرنا نہایت مشکل پائیں گے آپ حیران ہوں گے کہ آپ کا ذہن کیسے دور بھاگتا ہے ٹھرتا ہی نہیں آپ مختلف چیزوں کے بارے میں سوچنا شروع کر دیتے ہیں باہر کی طرف سے آنے والی آوازیں سنتے ہیں آپ کا ذہن پر اگندہ اور ہٹا ہوا ہے آپ حوصلہ ہارتے ہوئے اور مایوس ہو سکتے ہیں لیکن اگر آپ اس مشق کو دن میں دو بار پریکٹس کرتے رہیں صبح اور شام ایک وقت میں پانچ یا دس منٹ تک تو آپ آہستہ آہستہ بتدریج اپنے ذہن کو سانس پر مرکز کرنا شروع کر دیں گے کچھ وق بعد آپ دیکھیں گے کہ سیکنڈوں میں آپکا ذہن آپکی سانسوں پر مرکز ہونے لگے گا جب آپ قریب سے



تی ہوئی کوئی آواز نہ سن پائیں گے پھر آپ کیلئے خارجی طور پر کسی چیز کا وجود نہ ہوگا۔

جب آپ اس تکنیک کے عادی ہو گئے ہیں تو آپ ایک koan پر مراقبہ کرنے کے ذریعے مزید جانا چاہیں گے یہ لغو اور بیہودہ سوالات کی صورتوں میں نہیں بنکا جواب آپ کی ہستی کی گہرائی سے دیا جاسکتا ہے خیالات پیدا کرنے والے ذہن سے نہیں جب ذہن پر سکون ہو اس میں برسوں لگ سکتے ہیں اس وقت آپ پر جواب منکشف ہونے لگیں گے اس وقت تک سوچ کے پیدا کردہ بوگس جوابات سے باخبر رہیں ان سے تجاہل برتیں اور اپنے آپ سے سوال پوچھیں اور جواب کا انتظار کریں عام طور پر ایک زین ماسٹر Koan کا انتخاب کرتا ہے اسے مبتدی پر عائد کرتا ہے اور جب مبتدی اسے جواب دیتا ہے تو وہ صحیح جواب کی شناخت کرتا ہے ماسٹریا استاد کی عدم موجودگی میں آپ کو زبردست تکلیف اور رکاوٹ پیش آسکتی ہے مگر کسی بھی طور پر اس تکنیک کی آزمائش کر لیں کچھ koans دیئے جاتے ہیں آپ ان میں سے منتخب کر سکتے ہیں: "ایک ہاتھ کی تالی کی آواز کیسی ہے؟" پیدا ہونے سے قبل آپکا اصل چہرہ کیسا تھا؟ ماسٹر کون ہے جو سن رہا ہے؟ کیا ایک کتابدہ جیسی نیچر رکھتا ہے؟ ان میں سے ایک منتخب کر لیں اور اس پر مراقبہ کریں اب آپ کی اپنی ایک حیثیت ہے۔

### تبتی مراقبہ

تبتی لاماؤں نے دنیا کی چھت پر اپنی خانقاہوں میں روح کی تربیت کیلئے روحانی ضابطے کی مکمل صورتیں ڈویلپ کی ہیں ایسی ہی ایک نہایت کارگر تکنیک ایک قسم کے ذہنی تصور سے کام لیتی ہے جو منتر کی طرح کام کرتا ہے ہدایات حسب ذیل ہیں

- (۱) آرام کے ساتھ بیٹھ جائیں اور تین گہرے سانس لیں۔
- (۲) نہایت واضح طور پر تصور کریں کہ آپ ایک دریا کے کنارے بیٹھے ہوئے ہیں اور یہ کہ دریا کا پانی پر سکون انداز سے بہتا ہوا سمندر میں گر رہا ہے جو کافی فاصلے پر



دیکھا جاسکتا ہے۔

(۳) لکڑی کے تنوں کو دریا میں بہتے ہوئے سمندر میں جانے کا تصور کریں۔ پانی کے بہاؤ کے ذریعے ایک کے بعد دوسرے تنے کو سمندر میں جاتا ہوا تصور کریں۔

(۴) جب بھی کوئی نازک یا ٹھوس خیال ابھرے اس خیال کو لکڑی کے اس تنے پر ڈالنے کا تصور کریں جو آپ نے اس لمحے دریا میں بہتا ہوا دیکھا ہے اور تنے کو اس خیال کو سمندر میں لے جانے دیں مثال کے طور پر آپکی اپنی بیوی یا رفیق کار سے لڑائی ہوئی ہے اور یہ خیال آپکو پریشان کر رہا ہے تو گویا آپ نے اس خیال کو تنے سے باندھ دیا ہے اور وہ سمندر میں جا پڑا ہے تصور کریں اگر آپ اس خیال کو مرنے کی شکل نہیں دے سکتے جو اس لمحے آپکو پریشان کر رہا ہے تو اسے بندل کی صورت دیں جیسے آپ نے اسے باندھ رکھا ہے اور اس پر لفظ تشویش کی مہر لگا رکھی ہے اور اسے دوسرے تنوں کے ساتھ سمندر میں جانے دیں۔

### حضرت امیر المومنین علیہ السلام کے ارشادات

”بنی اسرائیل کی ایک جماعت پر ایک رات عذاب نازل ہوا۔ لوگ جب صبح کے وقت بیدار ہوئے تو انھوں نے چار قسم کے لوگوں کو اپنے درمیان موجود نہ پایا۔ ان میں سے ایک گروہ طبیلچیوں کا تھا اور دوسرا گلوکاروں کا۔“

”قیامت اور ان کا زمانہ بالکل متصل ہے۔ جو شہادت دیتے ہیں خواہ ان سے شہادت دینے کے لیے کہا گیا ہو یا نہیں۔ وہ قوم لوط کا عمل انجام دیتے ہیں، وہ دف اور موسیقی کے تمام آلات استعمال کرتے ہیں۔“



کچھ مراقبہ کرنے والے اس تکنیک کو نہایت آرام پہنچانے والی اور روحانی طور پر ترقی دینے والی سمجھتے ہیں۔ دیگر لوگ اسے مشکل اور پریشان کن پاتے ہیں اگر آپ اسے موافق و خوشگوار سمجھتے ہیں تو میری تجویز ہے کہ آپ تقریباً ایک ہفتے تک دس منٹ روزانہ اسکی رٹائی کر لیں اگر آپ مزاجاً خود کو اس تکنیک کیلئے موزوں پاتے ہیں تو مراقبہ کا وقت بیس منٹ روزانہ اور پھر اگلے ہفتے کے بعد دن میں دوبارہ تک بڑھالیں۔

رامن مہارشی کا ”میں کون ہوں“ مراقبہ۔

ہندوستانی رشی رامن مہارشی نے مراقبے کی ایک تکنیک ڈویلپ کی جسے اس نے سیلف انکوائری طریقہ قرار دیا اس نے لوگوں کو استعمال نفس کے بعد اپنے بارے میں ذہنی طور پر پوچھنے کا کہ ”میں کون ہوں؟“ اور پھر دات کی گہرائیوں سے ملنے والے جواب کا خاموشی سے انتظار کرنے کا مشورہ دیا کچھ دیر بعد ایک جواب دھیان میں آجا کر ہو جائے گا مثال کے طور پر وہ جواب یہ ہو سکتا ہے ”میں رامن مہارشی ہوں“ اس پر اس نے مراقبہ کرنے والوں کو یہ مشورہ دیا کہ وہ ذہنی طور پر خود کو یہ جواب دیں نہیں وہ تو صرف میرا نام ہے میں کون ہوں؟ اور پھر جواب کا انتظار کریں شعور میں جو بھی جواب رونما ہو دوبارہ جواب دیں نہیں میں وہ نہیں ہوں میں کون ہوں؟“ ہر جواب بعد دات ایک اور جھوٹے پردے سے انا کو چھپائے گی تا آنکہ ہلکے عریاں نہ ہو جائے۔

بہت سے مبتدیوں کیلئے مراقبے کا یہ طریقہ نہایت مشکل ہے یہ معلوم کرنے کا واحد طریقہ کہ آیا یہ تکنیک آپ کیلئے مناسب ہے یہ ہے کہ مراقبے کی سادہ تر صورتوں میں استعداد حاصل کر لینے کے بعد اسکی کوشش کر دیکھیں گو تم بدھ اور جے کرشنا مورتی کی طرح رامن مہارشی ان چند ایک لوگوں میں سے ایک ہے جنکا کوئی گرو نہ تھا یا انہیں اسکی ضرورت ہی نہیں پڑی۔ ہو سکتا ہے آپ بھی ان جیسے ہوں خواہ آپکی وضع قطع یا زندگی میں پوزیشن فرومایہ اور حقیر ہی کیوں نہ ہو چنانچہ اگر آپ اس تکنیک کیلئے خود کو موزوں محسوس کرتے ہیں تو آزما دیکھیں۔



جے۔ کرشنا مورٹی کی چوائس لیس باجری۔

جے کرشنا مورٹی جسکا کوئی گرو نہیں ہے مراقبے کی تمام تکنیکوں اور ساختی سسٹمز پر نکتہ چینی کرتا رہا ہے کرشنا مورٹی کہتا ہے مراقبے کے سسٹم ہیں جو آپکو ایک لفظ دیتے ہیں اور یہ بتلاتے ہیں کہ اگر آپ اسے دہراتے رہیں تو آپ کو کچھ غیر معمولی لامحدود تجربات حاصل ہوں گے یہ نری بکواس ہے یہ تو سیلف ہینا سس کی ایک صورت ہے آمین یا روم یا کوکا کولا جیتے ہوئے آپکو ایک تجربہ حاصل ہوتا ہے لیکن بلکل سچا مراقبہ کسی سسٹم پر عمل پیرا نہ ہوتا ہے۔

یہ مستقل جاپ اور پیروی اتباع یا تقلید نہیں ہے مراقبے کے استادوں کا یہ ایک پسندیدہ انداز ہے کہ وہ اپنے شاگردوں کو ارتکاز سیکھنے پر اصرار کرتے ہیں یعنی ذہن کو ایک خیال پر مرکوز رکھنا اور باقی تمام خیالات کو نکال باہر کرنا یہ نہایت احمقانہ اور بھونڈی بات ہے جو کوئی بھی اسکول بوائے کر سکتا ہے کیونکہ وہ ایسا کرنے پر مجبور ہے۔

آرتھر ڈیک مین جس نے مراقبے کی بہت سی مختلف اقسام کا سائنسی انداز میں مطالعہ کیا ہے اپنی ریسرچ سے یہ نتیجہ اخذ کرتا ہے کہ ریسرچ سے استخراج کردہ ڈیٹا ذہنی تصور کے مروج تصورات کے ذریعے آسانی سے بیان نہیں ہوتے یا آٹو ہینا سس (جیسا کہ کرشنا مورٹی کا دعویٰ ہے) حسی علیحدگی راست خیالات یا تجربات کی صورت حال کی توقعات کے مطالعے کا اثر یہ آسانی سے واضح نہیں ہوتے میں یہ مفروضہ قائم کرتا ہوں کہ یہ Deawtomisation یعنی ادراک کے عام طریقوں کا خاتمہ اور خاص طریقے سے یہ سوچنا کہ توجہ استعمال کی گئی ہے کہ نتیجہ ہے بالخصوص طور پر سائیکو لوجیکل اسٹرکچر کی ایک Deautomisation ہوتی معلوم ہوتی ہے جو تصوراتی تحریک کو منظم محدود منتخب اور بیان کرتی ہے۔

کرشنا مورٹی کا مراقبہ جسے وہ چوائس لیس باجری کا نام دیتا ہے وہ سوسائٹی اور کلچر سے فرد کی مکمل deconditioning کی جانب سے جاتا ہے اور یوں کامل روحانی آزادی حاصل کرتا ہے۔



آپ کا شعور کلچر کا حامل ہے جو آپ کے ذہن میں اضبطا گیا ہے مدایات کتابیں جو آپ نے پڑھی ہیں جدوجہد ٹکراؤ رکھ اور چٹا کنفیوژن گھمنڈ۔ فردر' سفاکیاں رنج و الم مسرت ایک ہندو بدھ مسلمان کی حیثیت سے آپکا شعور ہے یہ آپکے شعور کے مافیہ ہیں۔ اب کیا ان سے ایک ہندو ایک مسلمان نہ ہونا ممکن ہے ان کی تمام پیچیدگیاں دیکھنے کیلئے اور آزاد ہونے کیلئے کیا ان مافیہ سے آزاد ہونا ممکن ہے؟ لالچ' حسد تشویش و تردد خوف مسرت کی جستجو رنج و الم سے آزاد ہونا ممکن ہے کیا ذہن یعنی شعور جیسا کہ ہم اسے جانتے ہیں اپنے مافیہ سے آزاد ہو سکتا ہے؟

اگر آپ مراقبے میں ایک طویل سفر کرنا چاہتے ہیں تو یہ نہایت اہم بات ہے اس بات کو سمجھنا بہت اہم ہے یہ نہیں کہ اپنے شعور کو اس کے مافیہ سے کیسے خالی کیا جائے بلکہ یہ کہ اس سے پہلے ہی سے باخبر ہوا جائے

باخبری اس بات پر دلالت کرتی ہے کہ دنیا جیسی بھی ہے اسکا مشاہدہ کرنا دنیا درختوں۔ نیچر۔ حسن۔ بھونڈے پن اپنے ہمسایوں' اپنے کپڑوں اور آپ جو کچھ نہیں اس سے باخبر ہونا۔ اگر آپ اس سے باخبر ہیں تو دیکھیں گے کہ اس باخبری میں پسند' ناپسند' سزا و جزا جیسے بہت سے رد عمل ہیں تو کیا آپ کسی چوائس کے بغیر باخبر ہو سکتے ہیں؟ کیا چوائس لیس باخبری ہو سکتی ہے؟ کیا کوئی شخص اپنے شعور سے باخبر رہنے کیلئے کہے بغیر باخبر رہ سکتا ہے؟ کیونکہ پھر تو یہ ایک پریشہ ہو جاتا ہے بلکہ اپنے شعور سے چوائس لیس طور پر فطری زنداز سے باخبر جسکا یہ مطلب بھی ہے کہ کیا آپکی فکر آپکی سوچ ابھرتے ہوئے غصے سے بھی باخبر ہو سکتی ہے؟ کیا آپکو اپنے پورے شعور سے کلی آگاہی ہو سکتی ہے؟ یہ بات مراقبے کا نچوڑ ہے کسی چوائس کے بغیر اپنی خارجی دنیا اور داخلی دنیا کے شدید ٹکراؤ سے ٹھسٹ یا ملامت کے بغیر باخبر ہونا جب آپ اس نکتے پر پہنچیں گے تو معلوم ہوگا کہ دنیا آپ سے جدا نہیں ہے ا ہی دنیا ہیں چنانچہ شعور سے اپنے آپ باخبر ہونے سے وہ حصے عائب ہو جاتے ہیں جو شعور کو بناتے ہیں شعور ایک بلل مختلف چیز بن جاتا ہے پھر باخبری کل کی ہوئی ہے جز کی نہیں۔



یہ ہے وہ بات جو کرشنا مورتی مراقبہ کے بارے میں کہتا ہے آپکو تمام مراقبہ پر نہیں بلکہ اس کے پنچوڑ پر گرفت کرنی چاہئے وہ جو کچھ کہنا چاہتا ہے اگر آپ اس کی مزید وصاحت جاننے کے خواہاں ہیں تو اسکی کتابوں سے رجوع کر سکتے ہیں یہ بات کہ مراقبہ کے دیگر سسٹموں پر نکتہ چینی کرنے میں وہ کس حد تک حق بجانب ہے یہ طے کرنا میں آپ پر چھوڑتا ہوں۔

سری آرو بندو کا کامل یوگا کا تخلیقی مراقبہ

سری آرو بندو کا عقلمند چیلہ عظیم اسکالر اور درویش ہری داس چودھری مراقبہ کو تین مراحل میں تقسیم کرتا ہے۔

(۱) روایتی انداز سے مراقبہ کرنے والا ذہن کو ڈسپلن کیلئے منتر استعمال کرتا ہے (بھری چیز) نتیجہ مراقبہ کرنے والے کو متصادم معاشرتی قوتوں کی ہلچل و اضطراب سے بلند ہو کر گہرے سکون اور آزادی کے پرانے احساس کا تجربہ ہوتا ہے وہ اپنی روح کے سنہری خول کے اندر آسمانی بادشاہت میں داخل ہوتا ہے مگر روایتی مراقبہ کی اعلیٰ و برتر مہا آئند یا مسرت کا مل کو پانے کیلئے نامعلوم طور پر بھاری قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ اس میں فکر کی آزادی دب جاتی ہے جو گرو کے دیئے ہوئے ویلیوسٹم کی تنقیدی تشخیص میں معذوری و نا اہلی پر منتج ہوتی ہے یعنی آزاد سوچ دب کر رہ جاتی ہے بے حسی باعث گروہ کے تفویض کردہ ویلیوسٹم کی تنقیدی انداز سے تشخیص کرنے کی اہلیت باقی نہیں رہتی۔ "ویلیوسٹم بیان کیا جاسکتا ہے یا پھر کنا یہ دیا جاتا ہے کسی بھی صورت میں یہ ٹھوس حقیقت کے بے پایاں پورے پن کی تجرید یا انتزاع ہے"

(۲) نتیجہ توازن برقرار رکھنے کیلئے غیر تقلیدی یا غیر رسمی مراقبہ کی ضرورت پڑتی ہے مراقبہ اپنی غیر رسمی صورت میں باقاعدہ استفسار کا فن ہے یہ مسلسل سوالات پوچھنے رہنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے حقیقت سے متعلق اور اپنی ذات سے متعلق سوالات یہ اساسی سوچ ہے اس قسم کے مراقبہ کا خاص طریقہ اس طرح کے ایسے سوالات پوچھنے پر مشتمل ہے "کون ہوں؟" کیا میں واقعی وہ ہوں جو معاشرہ مجھے سمجھتا



ہے ”کیا میں معاشرتی لیبیلوں اور عہدوں کی ایک ڈوری ہوں؟ کیا میں ترتیب دیئے ہوئے معاشرتی نقابوں اور مقررہ کار منصبی کا مجموعہ ہوں؟ اگر نہیں تو پھر میں کون ہوں؟ اور میں کدھر جا رہا ہوں؟

(۳) تخلیقی مراقبہ ”مراقبہ اپنی غیر رسمی صورت میں فی الحقیقت اسٹیکچورل سرجری سرانجام دیتا ہے یہ انسان کے اندر روح کو پاکیزہ کرتا ہے اور خوش امیدانہ نشوونما اور دات کی تکمیل کی راہ استوار کرتا ہے۔ مگر حتمی مقصد تک پہنچنے کیلئے پورا دائرہ مکمل کرنا چاہئے۔

کامل مراقبے کے دوران سچائی کی تمام صورتوں میں تنقیدی استدلال سے کام لیا جاتا ہے یہی ہے وہ بات جسے آرو بندو نے جامع محیط وسیع سپر امٹیل یا کامل احساس شعور آگاہی علم یا وقوف کیا ہے ہندوستان نے قدیم داناؤں نے اسے وسیع پیمانے پر کھنڈ کیا یہ پختہ اور بلیغ روشن خیالی ہے جو اپنے وجود کے باطنی مرکز پر گہرے ارتکاز سے پیدا ہوتی ہے یا اپنی ہستی یا وجود کی حقیقت کی اساس پر گہرے ارتکاز کا نتیجہ ہے اس کیلئے کوئی تکنیک نہیں ہے اس تک سب سے قریبی اپروچ کرشنا مورتی کی چوائس باخبری ہے۔

سوامی جن مایانند کا مراقبہ :-

جن مایا مشن بمبئی کا سوامی جن مایانند اپنی کتاب **Meditation and life** میں مراقبے کی مندرجہ ذیل تکنیک پیش کرتا ہے اسے یہاں قدرے مختصر صورت میں پیش کیا جاتا ہے۔

(۱) ایک پتلی ہموار گدی پر آرام سے بیٹھ جائیں ترجیحاً پدم آسن کے انداز میں کمر سیدھے رکھیں اور ہاتھوں کو ایک دوسرے پھنسا کر اپنی گود میں رکھ لیں آنکھیں داہلیں کا اور گروہ کے مجتہدے فوٹو گراف یا ایک OM علامت پر نمکلی باندھ لیں۔

(۲) اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیں اور سر سے پاؤں تک جسم کے مختلف حصوں کو ذہنی رپرسل کر جسم کو مزید ڈھیلا کر لیں۔

(۳) زور سے OM کا جاپ کریں آواز کو بڑھنے اور آپ کو بھرنے دیں اپنے چاروں



طرف آواز کو چھا جانے میں پورے گیل سے جاب جاری رکھیں۔

(۴) زور سے OM کا جاب کرتے ہوئے جب آرام محسوس کرنے لگیں تو کچھ دیر کیلئے آہستہ جاب کریں پھر اچانک ذہنی طور پر جاب بند کر دیں اور ذہن کو خاموش اور ساکن ہونے دیں ذہنی جاب روکنے کا حکم اگر آپکی دات یا وجود کے اندر گہراؤں سے آتا ہے تو ذہن خود کو تمام خیالات سے خالی کر لے گا اگر آپ اسے مشکل پائیں تو اپنے ذہنی جاب کو ذہنی گرج میں بڑھنے دیں پھر اسکی والیوم نارمل حد تک ہلکی کر لیں اور آخر میں ذہنی سرگوشی تک لے آئیں یہاں تک کہ خاموشی اسے نگل جائے۔

(۵) چند ایک سیکنڈ تک ذہنی طور پر خاموشی میں رہیں جو نئی پہلا خیال ابھرنے لگیں تو بے خیالی کی کیفیت میں جانے کے لیے برہما گیان والی جاب جینے لگیں ایک نشست میں اس پروسیس کو تین بار تک دہرائیں۔

### رجینیشن کی مرقہ تھراپی۔

رجینیشن نے ذہن کے جبر و استبداد سے آزاد کرنے کیلئے اپنے چیلوں کیلئے متعدد تکنیک تجویز کیں۔ یہ تکنیک مراقبہ کرنے والوں کو اپنے سابقہ لاشعوری روئے کا شعور دینے کے طریقے سمجھی جاتی ہیں۔ اس میں کلیدی اصطلاح آنکھ سے دیکھنا ہے یعنی تصدیق کرنا۔ ذہنی تسلط اور آزاد رو باخبری کے مابین درمیان سرگرمی وہ رجینیشن کا حوالہ دیتے ہوئے کہتے ہیں: اگر آپ باخبر ہونا شروع کر دیں تو آپ witnessing حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے کاموں اپنے روز مرہ کے گرد و پیش اور اپنے گرد ہر چیز سے باخبر ہونے لگیں تو آپ witness حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے کاموں اپنے روز مرہ کے گرد و پیش اور اپنے گرد ہر چیز سے باخبر ہونے لگیں تو آپ witness کرنا شروع کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ تصدیق کرنے یا آنکھ سے دیکھنے میں ہنوز انا ہے (جیسا کہ ہوتی ہے بشرطیکہ کوئی ایسی چیز ہو جو بطور گواہ کام کرے) لیکن اب اس بات سے زیادہ اسلاک نہیں رہتا کہ کیا چیز دیکھی جا رہی ہے۔ جذباتی اور ذہنی دائرے میں جو کچھ واقع ہوتا ہے ملاحظہ کر لیا جاتا ہے۔



تھراپی اور مراقبے ایک سینک فراہم کرتے ہیں جس میں لوگ دے ہوئے جذبات کو منکشف کرنے میں حوصلہ افزائی پاتے ہیں۔ جذبات جو نہ تو صحیح تسلیم کئے جاتے ہیں اور نہ ہی ملتے۔ یہ وہنی کیفیتیں اپنی گرفت کھودیتی ہیں۔ وہ فطری طور پر ڈراپ آف ہو جاتی ہیں۔ قبولیت انا کو بڑھانے اور حمایت کرنے والے احساسات کی جگہ لے لیتی ہے یعنی انا کی حمایت کرنے والے احساسات و جھمٹ کی جگہ پسندیدگی و رصامندی لے لیتی ہے رائٹز مزید کہتے ہیں: "تصدیق یا آنکھ سے دیکھنا جیسا کہ کہا جاتا ہے ہستی کی ایک تفکر پسند کیفیت ہے جو آقا کے بجائے خادم کی حیثیت سے ذہن کو اس کی جائز و برحق پوزیشن تک گھٹاتی ہے خلا سے میں شعور کا سرینڈر اور اضافہ بھگوان کے راستے کے کلی عنصر ہیں۔ قلب ماہیت یا کایا پلٹ ٹکنیکوں سے کام لیا جاتا ہے جو مراقبہ کرنے والوں کو اس بات سے باخبر اور قبول کرنے کی اجازت دیتی ہیں کہ پروگریس کو کی ذہن کی کوشش کی روشنی میں معاملہ کیا ہے۔

قلب ماہیت کی یہ ٹکنیک کیا ہیں۔؟ کونسی ہیں؟ سب سے زیادہ ٹکنیک قوت محرکہ رکھنے والا مراقبہ ہے یہ پانچ مراحل سے ترکیب پایا ہوا ہے اور ہر مرحلہ دس منٹ تک چلتا ہے یہ بند آنکھوں سے پریکٹس کیا جاتا ہے پہلا ناک کے ذریعے تیز سانس لینے پر مشتمل ہے سانس کا یہ عمل جس کے فنکشن کو توڑنے کیلئے جتنا ممکن ہو بے قاعدہ اور درہم برہم و گڈڈ ہونا چاہئے۔ رجینش کے کہنے کے مطابق یہ جذباتی بلاکوں کو سطح تک ابھر آنے کی اجازت دیتا ہے کچھ لوگ سانس لینے کے اس طریقے کو مشکل اور قابل نفرت سمجھتے ہیں مراقبہ کرنے والے کے جذباتی بلاک جب ریلیز ہونے کیلئے تیار ہوں تو مراقبہ کرنے والے سے کہا جاتا ہے کہ جو کچھ رونما ہوتا ہے اسے پوری طرح بیان کر دے یہ دوسرا مرحلہ ہے وہ اپنے تکلیف دہ اور پر مسرت جذبات کا سامنا کر کے روتے ہنستے اور آہیں بھرتے ہیں پھر تیسرا مرحلہ آتا ہے مراقبہ کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ ابھرتی ہوئی موسیقی کی آواز تک 'ہو' 'ہو' کر کے اوپر نیچے جھپ لگاتے رہیں۔ از روئے قیاس یہ سیکس سینٹر کی اہم توانائیوں کو کھولتی ہے ان کی رویا بہاؤ کو جسم کے اعلیٰ مرکوزوں تک پہنچاتی ہے



مقصد روحانیت بڑھانا ہے۔

ان تین مرحلوں کے بعد چوتھے مرحلے میں مراقبہ آٹو میٹک ہو جاتا ہے ایسا اپنے طور پر ہوتا ہے موسیقی تھم جاتی ہے مراقبہ کرنے والا رک جاتا ہے اور بے حس و حرکت ہو جاتا ہے خود اپنا مشاہدہ کرتے ہوئے۔ وہ دوسرے رقص سے اپنے بدنہ پن کے تجربے کا جشن مناتے ہیں۔

رجنیش کا سکھایا ہوا کنڈ یعنی مراقبہ ایک اور تکنیک ہے یہ درج مراحل میں سرانجام دی جاتی ہے:

(۱) مراقبہ کرنے والے پندرہ منٹ تک لرزتے رہتے ہیں تا آنکہ ان پر لرزہ طاری نہ ہو جائے یہ ان کی انرجی کو بیدار کرنے کیلئے ہے۔

(۲) اگلے پندرہ منٹ تک وہ رقص کرتے ہیں اور مرتکز ہو جانے والی انرجی سے پیدا ہونے بے چینی یا کھچاؤ کو منتشر کرتے ہیں۔

(۳) اب مراقبہ کرنے والے ہلکی موسیقی سنتے ہوئے خاموش 'بے حود و حرکت اور اثر پذیر رہ کر رہ جاتے ہیں۔

(۴) وہ نیچے لیٹ جاتے ہیں اور ان سے کہا جاتا ہے ہو جاؤ اس سے ابھری ہوئی روحانی توانائی کا بطور کھچاؤ نہیں بطور مہا آئند تجربہ ہوتا ہے۔

تہی روایت سے مستعار لی ہوئی نادا جر ہما تکنیک بھی رجنیش کیمپوں میں سکھائی گئی تھی مراقبہ کی اس تکنیک کے اقدامات یہ ہیں:

(۱) مراقبہ کرنے والے تیس منٹ تک اپنے جسموں کو خالی بانس کے برتنوں کی طرح تصور کر کے جوار تعاش سے بھری ہوئی ہیں باہم گنگاتے رہتے ہیں۔

(۲) انرجی کو کائنات میں بکھیرنے کے لیے وہ پانچ منٹ تک اپنے بازوؤں کو حرکت دیتے ہیں۔

(۳) اگلے پانچ منٹ تک بازوؤں کی حرکت توانائی کو پھر ان تک واپس بھیج دیتی ہے

(۴) مراقبہ کرنے والے بالا آخر مزید پندرہ منٹ تک چپ چاپ بیٹھ جاتے ہیں۔



گوری شکر مراقبہ رجنیش نے صوفیاء سے لیا تھا جس میں جسم کی آٹوینک حرکت کا Latihan پروسیس شامل ہے۔ اس تکنیک کی خاص باتیں یہ ہیں:

(۱) مراقبہ کرنے والے موسیقی سنتے ہوئے جودل کی ٹارمل دھڑکنوں سے سات گنا تیز ہوتی ہے گہرے اور دھیمے سانس لیتے ہوئے ابتداء کرتے ہیں ان کا سانس لینا اور خارج کرنا جہاں تک ممکن ہو خاص حالت میں رکھا جاتا ہے وہ ایک جھلملاتی ہوئی روشنی کو ٹکٹکی باندھ کر بھی گھورتے رہتے ہیں۔

(۲) وہ جب تیار معلوم ہوتے ہیں تو ان سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے جسم کو کسی شعوری کوشش کے بغیر حرکت کرنے دیں۔

(۳) اس Latihan عرصے کے بعد ان پر پندرہ منٹ تک کامل سناٹا طاری رہتا ہے۔

شفا بخش ذہن۔

ذاتی شفا بخشی کی راہیں۔

۱۹۶۹ء میں میں بالیمور یو ایس اے میں ایک بائیس سالہ ہسٹریا خاتون ہسپتال لائی گئی تھی معائنہ کرنے پر معلوم ہو کہ وہ بیمار نہیں بلکہ دشت زدہ تھی کیونکہ ولادت کے وقت اسے تیس سال کی ہونے سے قبل مرجانے کی بدو عادی گئی تھی جس مڈوائف نے اسے کو سا تھا اس نے اس روز پیدا ہونے والی دو بچیوں کو بھی ایسی ہی بدو عادی تھی ایک کو سولہ سال اور دوسری کو اکیس سال کی ہونے سے پہلے مرجانے کی پہلی باچی اپنی عمر کے پندرہویں سال میں کار کے ایک حادثے میں مر گئی اور دوسری کو ایک ٹائٹ کلب میں بندوقوں سے ہونے والی لرائی میں گولی لگ گئی تھی۔ کیا اب تیسری کا نمبر آگیا تھا؟ اسے ہسپتال میں داخل کیا گیا لیکن وہ اگلے روز نامعلوم اسباب کی بناء پر مردہ پائی گئی ایک سائنسدان نے اسکی موت کا سبب غیر تخفیف شدہ دہشت کے ذریعے کام کرنے والی عینہ کی مسلک طاقت کو قرار دیا۔

بیماری اور موت میں خوف اور دیگر نفسیاتی عوامل کے ادا کردہ پارٹ پر زور دینے کیلئے اس کیس کو سائنس ڈائجسٹ (اکتوبر ۱۹۷۶ء) میں رپورٹ کیا گیا۔



آپکا فیملی ڈاکٹر اگر دیانتدار ہے تو وہ آپکو بتائے گا کہ اس سے مشورہ کرنے والے ستر فیصد مریض ذہن میں جنم لینے والی بیماریوں سے متاثر ہیں جن کے بارے میں بات کر رہا ہوں وہ تصوراتی نہیں اصل جسمانی بیماریاں ہیں عارضہ قلب ذہنی بیماری اور سرپین، کینسر اور السر کی طرح یہ اور بھی زیادہ خطرناک بیماریاں ہیں۔

علاوہ ازیں مریض کی ذہنی حالت سے دیگر کم اہم شکایات کا بھی کھوج لگایا جاسکتا ہے قبض اعصابی ڈائریا، دل کے آس پاس درد، اعصابی افسردگی، درد سر میگزین دمہ جلدی اختراق عالم تھکن بدولی اور تکلیف دہ ماہواری ایام۔

یہ اور دیگر بہت سی بیماریاں سائنٹفک طور پر دباؤ یا شدت سے تعلق رکھنے والی بیماریاں کہلاتی ہیں ذہن جسمانی علامات کیسے پیدا کر سکتا ہے؟ دل کی بیماری پر غور فرمائیں کچھ سائنسدانوں کے بقول جب ذہن بھاری دباؤ میں آتا ہے تو بدن میں جمع شدہ چربی خون میں ریلیز ہو جاتی ہے خون میں شامل ہو کر چربی کو لیسٹرول پیدا کرتی ہے جس سے آرٹھیرو سکلیروس لاحق ہو جاتا ہے یعنی دل سے بدن میں خون پہچانے والی شریانیں موٹی ہو جاتی ہیں جس سے ابجینا یا ہارٹ اٹیک واقع ہوتا ہے ۱۹۶۰ء میں سان فراسکو یو ایس رے میں ڈاکٹر میسر فراڈ میں اور ڈاکٹر رے روزن میسے بتایا کہ دل کی بیماری اور حریفانہ معاندانہ اور بے سکون مزاج کے لوگوں کے مابین ایک براہ راست تعلق ہے انہوں نے اس ٹائپ کے لوگوں کو اے ٹائپ شخصیت کا نام دیا۔

ذہنی بیماری کی صورت میں ریسرچ سے ظاہر ہوتا ہے کہ ذہن جب دباؤ کے تحت ہوتا ہے تو ذہنی بیماری میں مبتلا لوگوں کے خون میں ایک کیمیکل کی ریلیز نارمل لوگوں کی نسبت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے ایک اور کیمیکل کورٹیسول جو جسم میں اس وقت ریلیز ہوتا ہے جب ذہن دباؤ میں ہو جنسی روے میں افسردگی کا باعث پایا گیا ہے اس لیے کینسر اور السر کا اکثر ان لوگوں پر زیادہ حملہ ہوتا ہے جو مستقل ذہنی دباؤ کے شکار رہتے ہیں۔

ذہن جب جذباتی دباؤ میں ہوتا ہے تو جسم مختلف طریقوں سے رد عمل ظاہر



کرتا ہے خون میں ریلیز ہو جانے والی چکنائی اور کیمیکل سے قطع نظر ہارٹ ریٹ بڑھ جاتا ہے فشار خون بلند ہونے لگتا ہے۔ خون جسمانی اعضا سے عضلاتی سسٹم میں پمپ ہو جاتا ہے آنکھوں کی پتلیاں بڑھ جاتی ہیں جسم میں جب یہ تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں تو دیگر رد عمل کی پوری سیریز بھی رونما ہونے لگتی ہے۔

آنٹوں کی حرکت پزیری بڑھ جاتی ہے اور مثانہ سکڑ جاتا ہے انتہائی صورتوں میں یہ صورتحال تھمہ و اسہال اور پیشاب کی زیادتی پر منتج ہوتی ہے۔ اعصابی نظام جسے براہ راست دماغ کنٹرول کرتا ہے آپکی جلدی حالت سے مربوط ہو جاتا ہے انسانی ہیضہ جب انسانی جین میں ڈوبلپ ہونے لگتا ہے تو جین کی جلد میں خلیوں کا ایک سیٹ بڑھنے لگتا ہے اور پہلے سیٹ سے متصل یا ملحق ایک اور سیٹ اعصابی سسٹم میں فروغ پانے لگتا ہے اسی وجہ سے جلد اور اعصاب باہم مربوط ہوتے ہیں بچے اس وقت چپ ہو جاتے ہیں جب ان کی جلد کو تھکا جاتا ہے اور جب آپ جلد کو گدگداتے ہیں تو ایک طرح کی اعصابی کچکی یا اعصابی دباؤ اختراق یا التهاب خون جیسی جلدی بیماریوں میں منتج ہو سکتا ہے خوف سے پیلا پڑنا اور الجھن و پریشانی سے چہرہ سرخ ہونا جیسے فقرے بھی ذہن کے جسمانی اثر کو ظاہر کرتے ہیں یعنی ذہن کی جذباتی سائڈ کا اظہار۔

اعصابی دباؤ سے اکثر دل کی دھڑکنوں میں اضافہ اور دل کے آس پاس درد کے شتالی پیدا ہونے کا بھی خطرہ لاحق رہتا ہے جسمانی خطرے کے رد عمل میں دل کی رفتار تیز ہو جانا بدن کا دفاع ہے تاکہ وہ ایکشن کے لیے فوری طور پر تیزی میں اسکے بہر حال بد قسمتی سے جب جاب کے چلے جانے دیوالیہ پن جیسے غیر جسمانی خطرات کا ذہن کو احساس ہونے لگتا ہے تو جسم بھی اسی طرح کا رد عمل کرنے لگتا ہے جس سے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے چھاتی کے عضلات میں سختی آ جاتی ہے جس سے عارضہ قلب لاحق ہونے کے بارے میں مزید پریشانیاں جنم لینے لگتی ہیں جس سے اصل سچو شن مزید سنگین ہونے لگتی ہے جو واقعی عارضہ قلب کی باعث بن سکتی ہے جیسا کہ جب ذہن خطرات کے سنگل بھیجنے لگتا ہے تو مستقل ایکشن کیلئے خون عضلات سے ہٹنے لگتا



ہے اسی طرح خطرے کا مقابلہ کرنے یا اس سے فرار حاصل کرنے کیلئے مزید توانائی کیلئے خون کی نالیوں میں گلوکوز پمپ ہونے لگتا ہے ایسے وقت میں آنتوں کی حرکت بھی ست پڑ جاتی ہے اگر دباؤ مستقل ہے تو آنتوں کی حرکت پزیری مستقل پڑ سکتی ہے جس سے خطرے سے نمٹنے کے بجائے تھمہ و اسہال ہو جاتے ہیں چونکہ ذہنی دباؤ سے دھچکا کھا کر اعصابی نظام کمزور ہو جاتا ہے اس لیے جسمانی فنکشن کو کنٹرول کرنے میں اسکی اہلیت بھی گھٹ جاتی ہے چنانچہ جب کہ آپ دیکھ چکے ہیں مستقل ذہنی دباؤ کے ذہن قاتل بن جاتا ہے بہر آپ اپنے ذہن کو آسانی کے ساتھ دباؤ کے خلاف مناسب رد عمل کرنا اور اپنی جسمانی بیماری میں شفا بخشی ہونا سکھا سکتے ہیں۔

ہم اپنے کام کی طرف باقاعدگی کے ساتھ چلتے ہیں سب سے پہلے میں آپ پر اس نقصان کو تفصیلاً بیان کروں گا جو آپکے جسم کو ذہن سے پہنچ سکتا ہے اور یہ کہ آپ ذہن کی شفا بخشی کی قابلیت و اہلیت کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں اور ذہن کو اپنے جسم کا رفیق و حلیف کیونکر بنا سکتے ہیں۔

ہم اپنے کام کا آغاز یہ غور کرتے ہوئے کرتے ہیں کہ دباؤ دراصل ہے کیا چیز دباؤ پر تحقیق کرنے والے ایک مشہور و معروف محقق نے دباؤ کی یوں تعریف بیان کی ہے: دباؤ کی سب سے زیادہ مختصر مائل و دل اور صحیح تعریف یہ ہے کہ جب لوگ اپنے مسائل سے نمٹ نہیں پاتے تو دباؤ ذہنی اور جسمانی عوارض اور جذباتی مصیبت و تکلیف کا باعث بن جاتا ہے کونسے مسائل؟ وہ کمپنی پالیسی کج خلق بد مزاج ناپسند مالک، محبت کے تلخی آمیز معاملات، ناکامی کا خوف، ہو سکتے ہیں یہ تمام باتیں آپکے ذہن کو دباؤ میں ڈال سکتی ہیں جو جذباتی ذہنی اور جسمانی مصیبت اور بالا آخر بیماریوں میں منج ہو سکتی ہیں لیکن بیماری ظاہر ہونی شروع ہونے سے قبل ان کی علامات کو نہ تو آپ بیمار علامات محسوس کر سکتے ہیں اور نہ ہی اچھی۔ آپکو اپنے جسم اور ذہن میں ایک مبہم سی بے چینی محسوس ہوتی ہے گویا ان کے اور دنیا کیلئے سب ٹھیک نہیں ہے لیکن آپ بیک وقت اس حالت پر اس مخصوص کیفیت پر اپنی



انگی نہیں رکھ سکتے جس کے بارے میں آپ ڈاکٹر سے مشورہ کر سکتے ہیں کیا آپ نے کبھی ایسا محسوس کیا ہے؟ آپ تنہا نہیں ہیں بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں آپ اور وہ دباؤ کے تحت ہیں ایک بار پھر ایک سائنسدان کا حوالہ دیتے ہوئے بار بار برائیوں کا حوالہ ”ایسا کیوں ہیں کہ بہت سے لوگ مساوات سے نیچے اکثر اپنی پوری زندگیوں تک اپنا فنکشن کرتے ہیں“ نہ بیمار ہوتے ہوئے اور نہ ہی تندرست ہوتے ہوئے اور ایسا کیوں ہے کہ بہت سے لوگ تخفیف شدہ صحت فلاح و بہبود نا تندرستی محسوس کرتے ہیں اپنی توانائیوں کو ضرورت سے کم حاصل کر پاتے ہیں؟ ذہنی اور جسمانی فلاح و بہبود کے یہ ماند اور سنسان علاقے جب زندگی تندرستی اور علالت کے مابینا لڑکھڑاتی ہے اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب مصیبت و پتہ اور زندگی کی بے اطمینانی زندگی کے کبھی نہ ختم ہونے والے مطالبات پر اثر انداز ہونے لگتی ہے ان غیر منقطع مطالبات حیات کا مقابلہ کرنے والی صلاحیتوں پر اثر اندازی ہونے لگتی ہے اور پھر زیادہ سے زیادہ لوگ مستقل دباؤ کی حالت میں کیوں رہتے ہیں؟ کچھ لوگ دوسروں کی نسبت دباؤ سے زیادہ اثر پذیر کیوں ہیں؟ ایک ہی قسم کا دباؤ ایک شخص میں ہائپر ٹشن اور دوسرے میں آلر کا باعث کیونکر بن سکتا ہے؟ اسکا سبب یہ ہے کہ ہم میں ہر کوئی زندگی کی تعبیر و تفسیر اپنے طور پر کرتا ہے جو چیز مجھے پریشان کرتی ہے ضروری نہیں کہ آپکو بھی پریشان کرے اس بات کا دارومدار آپکی نیچر اور مزاج پر ہے۔

ایک شخص کو جس دباؤ کا تجربہ ہوتا ہے وہ ذہن و جسم پر اپنے نشان چھوڑ جاتا ہے ایک بے حس زخم جب نقصان یا ناکامی اچانک اور غیر متوقع ہو نفس اور جسم کی بافت پر ایک ہلکی سی خراش جب ہر روز دباؤ کا معمول جاری ہو یہاں تک کہ معمولی دباؤ بھی داغ چھوڑ جاتا ہے جو ہو سکتا ہے کبھی مندمل نہ ہو پائیں (زندگی میں منفی رجحانات پیدا کرتے ہوئے) جب ایک دباؤ دوسرے کے پیچھے پیچھے آئے اس سے قبل کہ روح رخنہ کو مندمل کر سکے تو دباؤ کے لگائے ہوئے گھاؤ گہرے ہو جاتے ہیں اور مندمل ہونے کا عمل سست اور کم یقینی ہو جاتا ہے دباؤ زیادہ تر برسوں میں استوار



ہوتا ہے اور بلڈ پریشر یا خلل اعصاب یا منشیات کی لت میں پڑنے سے قبل برسوں کا رفرما رہتا ہے۔

دباؤ پریشر ہے جو معاشرہ آپکی مرضی کے خلاف آپ پر اپنے مطالبات کی تعمیل و پیروی کرانے کے لیے ڈالتا ہے آپ ایک انداز اپنانا چاہتے ہیں اور لوگ چاہتے ہیں کہ آپ کوئی انداز اپنائیں جدوجہد کا مجموعی ماحصل جذباتی تکلیف کا باعث بنتا ہے آپکے اندر دو متضاد لیکن مساوی طور پر طاقتور خواہش ذہن کا کنٹرول حاصل کرنے۔ کامیاب ہونے کیلئے جنگ برپا کر سکتی ہیں ہنوز اس کیلئے کام نہ کرنے کی رغبت کے ساتھ خود مختیار ہونے کیلئے لیکن ہنوز کام سے بے فکر رہتے ہوئے یہ دو مطالبات دباؤ پیدا کرتے ہیں ذہنی اور جسمانی دباؤ (بدترین دباؤ خود کو بہتر محسوس نہ کرنا اور یہ جاننا ہے کہ کیوں) چنانچہ دباؤ جیسا کہ سائنسدان کو متاثر کرتے ہیں ہم کیا کر سکتے ہیں اور دباؤ سے نمٹنے کی اساس کیا ہے ذہن اور جسم کو پر دباؤ چھوٹن میں ضرر رساں انداز سے رد عمل نہ کرنا سکھانا ہے۔

یہ دریافت کرنے کا کہ آیا آپ دباؤ کے زیر اثر ہیں سب سے یقینی راستہ یہ چیک کرنا ہے کہ آپکے عملات کس قدر تنے ہوئے ہیں دباؤ کے خلاف جسم کا پہلا رد عمل جسم کے مختلف حصوں میں آپکے عضلات کو سخت کرنا ہے تاکہ جسم ایک لمحے کے نوٹ سپر ایکشن میں اسکے۔ اس کے جواب میں تنے ہوئے عضلات اپنا پیغام اعصاب کے ذریعے دماغ کو پہنچاتے ہیں کہ وہ ایکشن کے لیے تیار ہیں دماغ صریحا تصدیقی طور پر پیغام کی تعبیر کرتا ہے کہ واقعی ایک خطرہ منڈلا رہا ہے اور عضلات کو مزید پیغام اور سال کرنے لگتا ہے جسم کو لاحق فزیکل حملے کے خلاف دیگر اعضا کو جسم کے دفاع کیلئے چوکس کرنے کیلئے مختلف کیمیکل بھیجتا ہے یہ مستقل اور بے ضرورت تبدیلی یا پلٹاؤ جسم کو تھکا ڈالتا ہے بیماری کے خلاف جسم کی بے خونی گھٹ جاتی ہے مزاحمت کم ہو جاتی ہے اور ذہنی و جسمانی طور پر بے چینی و اضطراب کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جو بعد میں اصل بیماری کا روپ دھار لیتی ہے۔

جسم پر ذہن کے حملے کو روکنے کیلئے آپ کو لاحق خطرے سے اس کے ادراک



کے نتیجے کے طور پر آپکا پہلا کام ذہن کو یہ اطلاع دینا ہے کہ آپ کسی فزیکل خطرے سے دوچار نہیں ہیں۔ لہذا عضلات کا یہ تناؤ غیر مناسب بے سود اور نقصان دہ ہے

دوسری بات یہ کہ ذہن کو تنے ہوئے عضلات کے سگنلوں کی پرواہ نہ کرے اور فزیکل ایکشن کیلئے جسم کا پلٹاؤ روکنے کی تربیت دی جائے۔

دماغ کو یہ سب کچھ عضلات کے روئے کو جب وہ سخت ہو جائیں تبدیل کر کے اور انہیں آرام دیکر سکھایا جاسکتا ہے عضلات ڈھیلے پڑتے ہیں تو وہ دماغ کو پیغام ریلے کرتے ہیں بلکل واضح سگنل کہ کوئی فزیکل خطرہ نہیں ہے اور پھر دماغ بھی جسم پر اپنی گرفت ڈھیلی کر دیتا ہے جیسا کہ سائنسدانوں کا کہنا ہے جب جسم ڈھیلا پرنے لگتا ہے اور جسم میں کھچاؤ کے بارے میں چند ایک پیغامات ہی دماغ تک پہنچ پاتے ہیں تو دماغ ان چند پیغامات کی تعبیر relaxation کے احساسات میں کرنے لگتا ہے اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کورٹیکل کنٹرول (یعنی دماغ کا کنٹرول) کم ہو جاتا ہے کچھ صورتوں میں جن میں عضلاتی کھچاؤ کچھ وقت کیلئے مسدود و محصور رہتا ہے یا زیادہ کھچاؤ قابو میں رہتا ہے جب کھچاؤ کی گھٹی ہوئی تعداد کے سگنل برین کنٹرول کی ایک خاص دہلیز سے گذرتے ہیں تو وہ اچانک نیچے کی جانب پیغامات کے ایک سیلاب کی صورت میں ریلیز ہو جاتے ہیں (ایک ڈاٹ لگی ہوئی نالی کو کھولنے کی طرح) اور کھچاؤ کے پیغامات اپنے معمول کے مطابق مضبوط انداز میں نیچے بننے کے بجائے سراسیمگی کی حالت میں نیچے دوڑ جاتے ہیں اس کا نتیجہ غیر منظم عضلاتی سرگرمی کی صورت میں نکل سکتا ہے جیسے کہ شخی حرکت جھٹکے لگنا اور یہ تمام موثر سرگرمیاں کھچاؤ سے نجات کے حیرت خیز تاثرات کے ہمرکاب ہوتی ہیں۔

ذہن جو قاتل ثابت ہونے لگا تھا اسے کس طرح شفا بخشے والے میں تبدیل کیا جاسکتا ہے؟ میں آپکو تکنیک سکھاؤں گا جو آپکو عضلات کے کھچاؤ کے روے کو بدلنے اور اپنے ذہن کو پرسکون رکھنے کا اہل بنائیں گی پھر آپ ایک پرسکون حالت میں اسی چوشن کا سامنا کر سکتے ہیں جو دباؤ کا باعث بنتی ہے استدلالی طور پر ان تمام ممکن



الحصول آپشن کو خاموشی سے زیر غور لا کر جو اس دباؤ کا مقابلہ کرتے ہیں اور اگر ضرورت پڑے تو دوستوں اور پیشہ ور لوگوں سے ضروری مدد حاصل کرتے ہوئے اگر آپکو معلوم ہو کہ کسی نے آپکو قانونی مقدمے کی دھمکی دی ہے تو پہلا رد عمل پریشان ہونا ہوتا ہے یہ کیفیت ان علامات کو پیش کرتے ہوئے جو ہم پہلے ہی بیان کر چکے ہیں کوئی فائدہ نہیں پہنچاتی اور ایک پریشان ذہن اس فوری کام پر توجہ مبذول نہیں کر سکتا یعنی دوستوں یا قانون دانوں سے یہ معلوم کرنا کہ وہ دھمکی کتنی سیریس ہے اور یہ کہ اس سے کیسے نمٹا جائے۔

چنانچہ مشق نہ صرف ذہن کو پر دباؤ سچوٹن میں نقصان پہنچانے والے رد عمل سے نجات دہیگی بلکہ ان مشقوں سے ان مسائل سے پوری توجہ اور انچ کے ساتھ عمدہ براہونے کیلئے مزید طاقت بھی ملے گی۔

یہ مشقیں حقیقتاً بہت آسان اور سیدھی سادی ہیں وہ دو مرحلوں میں کی جائیگی پہلا مرحلہ جسم کو احتیاط کے ساتھ detense کرنے پر مشتمل ہوگا اور دوسرا مرحلہ relaxed جسم کو ذہنی سکون اور آرام دینے میں استعمال کرنے پر مشتمل ہوگا۔

پلیزیہ بات سمجھ لیں کہ جسمانی اور ذہنی relaxation بلکل مختلف قسم کی ہیں جسم کو اس نارمل انداز میں relaxed نہیں ہونا چاہئے جیسے کہ آپ کے سوتے وقت ہوتا ہے بلکہ ایک ایسے انداز میں ہونا چاہئے جس سے ذہنی سکون کا حصول آسان تر ہو جائے آسٹریلوی ڈاکٹر اینی میسر کے بقول اگر ہم جسمانی طور پر بہت پر آسائش ہیں تو اصل ذہنی آرام حاصل کرنا مزید مشکل ہوتا ہے کیوں کہ اس وقت ہم آرام کا احساس اپنے جسم کے فزیکل آرام و آسائش کے ذریعے حاصل کرتے ہیں اپنے ذہن کی سرگرمی کے ذریعے نہیں۔

میری مشقوں کی کارکردگی اور موثر ہونا اس پر منحصر نہیں ہے کہ آپکا دباؤ کس چیز سے ہوا ہے کیونکہ اگر آپ خود کو بے چین پریشانی مضطرب اور عام طور پر بے آرام محسوس کر رہے ہیں لیکن حقیقتاً یہ نہیں جانتے کہ کیوں تو اس بات سے خود کو



پریشان نہ ہونے دیں آپکی تکلیف کا باعث کچھ بھی ہو تکنیک موثر اور کارگر رہے گی

میری تکنیک اس حقیقت پر مبنی ہے کہ جس طرح آپ بیک وقت مسرور اور رنجیدہ نہیں ہو سکتے لہذا ایک ہی وقت میں آپ پریشان اور relaxed بھی نہیں ہو سکتے۔ آپ ایک باڈی میکنزم جو متلازم یا دو طرفہ امتناع کہلاتا ہے ایسی علامات پیش کرتے ہیں جو ان علامات سے مختلف ہیں جو دباؤ سے پیدا ہوئی ہیں اور یوں آپ پروسیس کو معکوس یا الٹ کر دیتے ہیں۔ پھر آپ رد عمل یا جوابی فعل کو ایک عادت میں تبدیل کر دینے اور اسے اپنی شخصیت کا ایک مستقل جز مقرر کرنے کے لیے مشقوں کا اکثر کافی اعادہ کرتے ہیں۔

آپکا ذہن اس وقت پریشان ہو جاتا ہے جب وہ ان حالات کا ادراک کرتا ہے جو اسے یہ بتلاتی ہیں کہ سب کچھ ٹھیک نہیں ہے اور یہ کہ آپکو جن حالات کا سامنا ہے آپ ان سے نمٹ نہیں سکتے۔ آپ اپنے ذہن کو اعتماد کے سگنل بھیج سکتے ہیں مگر ذہن ان پیغامات کو اسی وقت قبول کریگا اور ان کا یقین کرے گا جب وہ خیالات میں متفرق کسی ادھیڑ بن ہو گا یا اسکا بہاؤ infocused ہو گا۔

آپ جب مشقیں کریں تو فوری معجزوں کی توقع نہ رکھیں مسلسل اصلاح ہوتی جائیگی اور ڈرامائی ریلیف سے بھی قابل ترجیح اصلاح ہوگی۔

مشقیں نیچرل ہیں تازہ دم کرنے والی اور آپکے دن کا بہت کم وقت لینے والی ہیں مگر بہترین نتائج کے حصول کیلئے باقاعدگی کے ساتھ کی جانی چاہیں ترجیحی طور پر انہیں ایک مقررہ وقت پر اپنے معمولات میں شامل کر کے جیسے دانتوں کو برش کرنا وغیرہ۔ آپ جلد ہی ان سے آگے دیکھنے لگیں گے اگر آپ کام کا مبادلہ کرتے ہیں تو مشق کو کرنے کیلئے بس یا ٹرین اچھی جگہیں ہیں۔

بعد میں ان مشقوں کے کرنے سے دیگر کام کرتے وقت سکون کا احساس ہونا مراد ہے تاکہ آپ سڑک پر گھومتے پھریں خود کو پر سکون رہنے کی تربیت دے سکیں پھر جیسا کہ ڈاکٹر میٹرس کا کہنا ہے ”ذہن کا یہ سکون ہمارے اندر داخل ہونے لگتا ہے تاکہ



ہم جو بھی کام کریں سکون ہمارے ساتھ ہو۔"

ڈاکٹر میٹرس سفارش کرتا ہے کہ آپ ایک سخت سطح پر پشت کے بل لیٹ کر مشق کریں یوں کہ لیجے فرش پر ایک شیٹ بچھا کر اور تکیہ استعمال نہ کریں اگر آپ کی عمر زیادہ ہے تو ایک پہلا تکیہ استعمال کریں اور لیٹنے کیلئے ایک کے بجائے دو یا تین چادریں استعمال کریں۔ لیکن اس کا خیال رکھیں آپ بہت زیادہ پر آسائش نہ ہوں اگر آپ تکیہ استعمال نہیں کرنے تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ اپنے مقصد کے حصول میں تیزی سے کامیاب ہوں گے۔ اپنے بازوؤں کو اپنی طرف رکھیں تاکہ آپ Symmetrical position میں ہوں اگر آپ بیٹھنے کو ترجیح دیتے ہیں تو اپنے ہنازویا تو کرسی کے بازوؤں پر رکھیں یا اپنی رانوں پر اگر آپ فرش پر آلتی پالتی مار کر بیٹھنے کو ترجیح دیتے ہیں تو ٹانگوں کو اندر کی طرف کھینچ کر رکھیں تاکہ کچھ بے آرامی برپا ہو سکے۔ ہاتھ کو ٹانگوں کے درمیان رکھیں یا جسم کے دونوں جانب ڈھیلے چھوڑ دیں۔

جب ایک بار یہ طے کر لیں کہ دن کے کون سے وقت آپ مشق کیا کریں گے تو روزانہ اسی وقت مشق کیا کریں۔ شروع میں ہر بار صرف دس منٹ لگیں گے اور اور بعد میں صرف پانچ سات منٹ۔ یہ بات قابل ترجیح ہے کہ کھانا کھانے کے بعد کے بجائے کھانا کھائیے پہلے مشق کی جائے۔ یہ بات نہایت اہم ہے۔ آپ جیسے ہی یہ محسوس کریں کہ دباؤ کی کیفیت گھٹ گئی ہے تو فوراً مشق بند نہ کریں۔ آپکا عضلاتی کھچاؤ جسمانی اضطراب اور ذہنی پریشانی گھٹ جائیگی یا ختم ہو جائے گی لیکن پھر بھی مشق بند نہ کریں۔ مشق آپکی زندگی کا حصہ بن جانی چاہئے، ایسی نیچرل جیسے سانس لینا اور کھانا پینا۔ آپ جتنا Tense اسٹارٹ لیں گے جتنک کے فوائد کا اتنا ہی تیزی سے تجربہ ہونیکا امکان ہے۔ ڈاکٹر میٹرس کو یہ وضاحت کرنے دیں کہ جب بدن مشق کرنے detensed ہو جاتا ہے تو کیا ہوتا، ذہن پر سکون ہو جاتا ہے اور محویت میں مصروف ہو جاتا ہے۔ "ہم جب ذہنی مشقیں کر رہے ہوتے ہیں تو ہم خیالات کے مختلف سلسلوں کو ذہن میں در آنکی اجازت دے دیتے ہیں جبکہ ہم بہت



Relaxed ہوتے ہیں ” ان حالات میں یہ بات واقع ہوتی ہے کہ ہمیں خیالات کو منطقی طور پر سمجھ لینے کے برعکس ان کا تجربہ ہوتا نیز ہمیں ان کا تجربہ ایک موثر سادہ انداز میں ہوتا ہے۔

یہ اس انداز سے مختلف چیز ہے جس میں خیال ہمیں ہماری نارمل الرٹ کیفیت میں متاثر کرتا ہے اور یہی وہ بات ہے جو ہم پر مشقوں کا اس قدر گہرا اثر واضح کرتی ہے۔

اب میں مشقوں کی طرف آتا ہوں۔ آپ ایک آرام کرسی پر بیٹھ جائیں یا ش پر آلتی پالتی مار کر یا تکیہ لگائے بغیر زمین پر لیٹ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں اور تین گہرے سانس لیں۔ وہ آپکو relax ہونے میں مدد دینگے پھر یقین کلی کے ساتھ ناموشی سے اپنے آپ سے کہیں :-

میں جسمانی اور ذہنی طور پر relax ہو رہا ہوں یہ بہت سکون اور آرام وہ تاثر ہے پر سکون و پر آسائش ہونا اچھا محسوس ہوتا ہے۔  
اپنی ٹانگوں کے عضلات ڈھیلے کر لیں وہ جب tense ہو تو اپنے ہاتھوں سے محسوس کریں مثال کے طور پر آپ جب انہیں اٹھائیں تو یہ معلوم ہو کہ ڈھیلے چھوڑ دینے سے وہ کتنے ملائم اور ڈھیلے ہو گئے ہیں۔  
خود کو بتائیں۔

میری ٹانگوں کے عضلات ڈھیلے پڑتے جارہے ہیں میں عضلات کو ڈھیلے پڑتے محسوس کر سکتا ہوں۔ جیسے ہی آپ یہ کہیں اپنے ذہن سے ٹانگوں میں کوئی تاثر ہوا ہوا اخذ کریں خود سے یہ کہتے رہیں میری ٹانگیں گرم بھاری اور آرام وہ محسوس ہو رہی ہیں عضلات کے ڈھیلے پڑنے میں ان کا نیچرل وزن محسوس کرتا ہوں میرے بازوؤں کے پٹھے بھی بازوؤں کا وزن چھوڑتے جارہے ہیں وہ بھاری گرم اور آرام وہ محسوس ہوتے ہیں میں جیسے ہی اپنی ٹانگوں اور بازوؤں سے تاثر اخذ کرنا سیکھتا ہوں بھاری پن کا تاثر دھیرے دھیرے بڑھتا جاتا ہے۔

میں اپنے چہرے کے عضلات کو بیٹھتے ہوئے محسوس کرتا ہوں عضلات کے



بیٹھ جانے سے میرا جبراً ڈھیلا اور چہرے ملائم پڑ جاتا ہے میں ہونٹوں اور آنکھوں کے گرد رخساروں کا تاثر محسوس کرتا ہوں اور یہاں تمام پٹھوں کو ڈھیلے پڑتے محسوس کرتا ہوں اور مجھے ایک خوشگوار تاثر ملتا ہے یہ تاثر پیشانی تک بڑھ جاتا ہے اور میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں۔

ان خیالات کو اپنے آپ پر کئی دفعہ دہرائیں اور تاثرات محسوس کرنیکی کوشش کریں تاثرات ایک دم رونما نہیں ہو سکتے لیکن خواہ دھیرے دھیرے یا تیزی سے آپ تاثرات محسوس کریں گے۔ اب اپنے آپ سے کہیں میرے تمام عضلات بیٹھ گئے ہیں اور میں پر آسائش اور پرسکون محسوس ہوتا ہوں۔ سکون میرے جسم میں ہے اور میں اسے اپنے ذہن میں بھی محسوس کر سکتا ہوں سکون اب میرے وجود کا ایک حصہ ہے اور جیسے جیسے میں یہ مشق روزانہ کرتا رہوں گا یہ سکون بڑھتا جائے گا فراواں ہوتا جائے گا۔

یہ کئی بار کیجئے آپ مزید سکون محسوس کریں گے اگر توجہ پھیرنے والے خیالات آئیں تو آنے دیں اور جانے والے اپنی suggestions جاری رکھیں باہر کی طرف کی آوازیں آپکو پریشان کرنا چھوڑ دیں گی آپ انہیں سن سکیں گے مگر وہ آپکی توجہ نہیں پھیر سکیں گے آپکو الجھن میں نہیں ڈالیں گی۔ وہ غیر متعلق دے تک آوازیں ہیں جو آپکے لیے کوئی دلچسپی نہیں رکھتیں۔

اب اپنے آپ سے یہ کہیں "میں اپنے پورے وجود میں سکون محسوس کر سکتا ہوں اپنے ذہن اور جسم میں گویا اس بات کا احساس اس پر ہے کہ میں اگر اپنے ذہن ہٹاؤں تو یہ بھی ہٹ جائے گا میں ہر سانس کے ساتھ خود کو اور زیادہ سکون کی طرف بہتے محسوس کرتا ہوں زیادہ سے زیادہ مکمل سکون میں جالیے ہی اس بہاؤ کی طرف جاتا ہوں بہاؤ کے تاثر سے خود کو مزید آشنا پاتا ہوں۔

اگر آپ کو نیند آجائے تو خود کو مزید بے آرام کر لیں۔ اگر آپ آلتی پالتی مار کر بیٹھے ہوئے ہیں تو پیروں کو اور قریب کھینچ کر یا اپنے شانوں کی کنگھیوں کے نیچے کچھ کنکریاں رکھ کر اس صورت میں جب آپ لیتے ہوئے ہوں اگر آپ کرسی پر



بیٹھے ہوئے ہیں تو اپنے بازو کی جلد میں کپڑوں سے جھپکن کرتی ہوئی گرہ باندھ لیں۔  
 بے چینی آپکو بیدار رکھے گی اور آپکو اپنے جسم کو جلد پر جھپکن کا احساس نہ ہونے  
 دینے کیلئے آپکے ذہن کو متحرک رکھے گی۔ جیسے جیسے مشق میں ترقی کرتے جائیں ہر  
 بار کئی دے چینی میں تھوڑا سا اضافہ کرتے جائیں تاکہ آپکا ذہن اس بے چینی پر  
 تفاعل کرنے کیلئے ہر بار گہرا سکون حاصل کرنے پر مجبور ہوتا رہے اپنا سکون گہرا کرنے  
 کیلئے کچھ دیر کے بعد جب آپ مشق کرنی شروع کریں تو اپنی آنکھیں بند نہ کریں  
 اس کے بجائے جب آپکا جسم آپکی کاوشوں کے ذریعے پر سکون ہوتا جائے گا تو  
 آنکھوں کے پوٹے تقریباً نصف بند ہونے لگیں گے یا بالکل بند ہو جائیں گے خود بخود  
 نیچے کی طرف ہو جائیں گے۔ جب وہ اپنی آرام کی پوزیشن حاصل کر لیں گے تو آپکے  
 جسم کو پوری طرح relaxed ہونا چاہیے اور آپکا ذہن پر سکون اور ادھر ادھر بہتا ہوا  
 آوارہ اور بے ٹھکانے ہونا چاہیے۔

آپ متعدد بار مشق کر چکے ہوں اور برپا کردہ سکون سے مطمئن ہو چکے  
 ہیں۔ دہریہ سانس لیتے وقت اپنی آنکھیں کھول دیں اور جب سانس اندر کی طرف  
 لیں تو بند کر لیں جب کئی دن تک یہ پریکٹس کر چکیں تو اول تا آخر آنکھیں کھولے  
 رہیں۔ اپنے کمرے میں چہل قدمی کرتے ہوئے آہستہ آہستہ چلتے ہوئے مشقوں کی  
 پریکٹس کرتے رہیں جب آپ چلنے لگیں تو خود کو بتائیں:-

میرا ذہن پر سکون و مطمئن ہے میرا جسم آسانی اور تال کے ساتھ حرکت کرتا  
 ہے اور جب میں چلتا ہوں تو میرے چہرے کے عضلات ڈھیلے اور ملائم محسوس  
 ہوتے ہیں اور میرا ذہن بھی پر سکون اور مطمئن رہتا ہے۔

دوسرا قدم خود کو پر سکون حالت میں لانا اور ذہن کو محویت کے عالم میں استوار  
 کر کے اس کے سامنے کچھ سادہ اور آسان تجاویز رکھنا جن پر وہ عمل پیرا ہو سکے ہر  
 بار سانس خارج کرتے ہوئے اپنے دماغ کو ایک پیغام بھیجیں ایک سہل پیش خدمت  
 ہے جس سے آپ ابتداء کر سکتے ہیں۔

میرا جسم پوری طرح relaxed ہے۔



میرا جسم اور ذہن زبردست سکون اور اطمینان اور آرام محسوس کرتے ہیں۔

سکون مجھے طاقت کا ایک احساس دیتا ہے۔

ایک زبردست طاقت۔

میں باطنی طاقت کو محسوس کر سکتا ہوں۔

پیچیدہ جملے استعمال نہ کریں رف ذہن کو سمجھنے کیلئے سادہ آئیڈیا دیں۔

مثال کے طور آپ بستر میں لیٹتے وقت کیلئے مندرجہ ذیل زبانی فارمولا:

ڈھیلا ملانم

ٹانگیں ڈھیلی ہیں۔

ہلکے ڈھیلی۔

ان سے متعلق جو کچھ میں محسوس کرتا ہوں وہ بستر پر ان کا وزن ہے۔

بھاری اور ڈھیلی۔

بھاری 'ست' خوابیدہ۔

نیند سے میرا جسم بھاری ہے۔

یہ میرے چہرے کو کھیرتی ہے۔

نیند سے پوٹے بھاری ہیں۔

اس قدر نیم خوابیدہ 'خوابیدہ'۔

میں نیند میں ڈوبا ہوا ہوں۔

آپ جب پوٹوں کا بھاری پن اور بدن کا وزن محسوس کریں تو ایک خوابیدہ

پوزیشن میں کروٹ بدل لیں آہستہ آہستہ اگر آپ کسی فویا مثلاً پلک اسپکنگ

سے متاثر ہیں تو درجہ ذیل باتیں suggest کریں۔

آپ relaxed ہیں۔

سراسر سکون و پر آمناش۔

خود کو سامعین میں دیکھتا ہوں۔

میں پر سکون و پر آمناش ہوں۔



میں خود کو ڈانس پر چلتا ہوا دیکھتا ہوں۔

میں اپنے آپ کو دیکھ سکتا ہوں۔

پر سکون و پر آسائش۔

میں خود کو بولتے ہوئے دیکھتا ہوں۔

سکون وار روانی کے ساتھ۔

کوئی چیز مجھے ڈسٹرب نہیں کرتی۔

اگلا قدم یہ ہے کہ دوستوں کو یہ بتائے بغیر کہ آپ کیا کر رہے ہیں دوستوں کے ہجوم میں مشق کریں چونکہ آپ خاموشی کے ساتھ مشق کر رہے ہوں گے لہذا دوسروں کو اس کا علم نہ ہو سکے گا دوسرے لوگ باتوں میں مصروف ہوں گے۔ جب آپ خود کو بہت زیادہ پر سکون محسوس کرنے لگیں تو اپنے دوستوں کو ایک پر اشتیاق حکایت سنائیں یہ تصور کرتے ہوئے کہ آپ اجنبی لوگوں کے ایک ہجوم سے خطاب کر رہے ہیں اس کے بعد کمرے میں جہاں آپ کے دوستوں کے ساتھ اجنبی لوگ بھی موجود ہیں ایک حکایت یا چند جملے جو آپ نے کمرے میں کہے ہوں بیان کریں۔ تب آپ اجنبی لوگوں کے کمرے میں بولنے کا اہتمام کر سکتے ہیں مگر غیر رسمی رسمی انداز میں۔ جیسے کہ آپ کا سکون برقرار ہو اور آپ اعتماد حاصل کر لیں تو پبلک کے سامنے پورے خلوص کے ساتھ پوری طرح خطاب کر سکتے ہیں البتہ آپ کو اپنی تقریر کی اچھی طرح رہرسل کرنی ہوگی اور چانس کی کوئی بات چھوٹنے نہ پائے۔

دیگر نوٹ کیا کیلئے بھی ایسی ہی تکنیک استعمال کی جاسکتی ہیں جب آپ مشق کریں تو مرحلے پر اس سچو نیشن کا تصور کریں جس سے آپ گھبراتے ہیں۔ آپ جتنا زیادہ واضح تصور کرنے کے اہل ہوں گے آپ کی تکنیک اتنی ہی زیادہ متاثر ہوگی۔

یہی تکنیک جلد کے احتراق دے وغیرہ کیلئے بھی اختیار کی جاسکتی ہے لیکن اسے کرنے سے پہلے آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہئے آپ کو تکنیک کی لڑائی سے قبل بھی ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہئے۔ اب میں آپ کو پرانا درود کنٹرول کرنا سکھاتا ہوں۔



درد کی بہت سی اقسام مزید تیز ہو جاتی ہیں کیونکہ دباؤ سے پیدا ہونے والی آپ کی نفسیاتی کیفیت سے وہ سنگین ہو جاتی ہیں۔ خود کو Relax کرنے کی مشق آپ کی عام فلاح و بہبود میں اضافہ کرے گی اور بہت سے دکھ اور درد ان سے نمٹنے کی کوشش کئے بغیر ختم ہو جائیں گے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ درد خیالی تھا بلکہ یہ ہے کہ آپ کے ذہن نے اس سے نمٹنے کی شفا بخش طاقت اس پر سختی سے استعمال کرنی شروع کر دی ہے۔

ڈاکٹر میسرز کہتا ہے کہ درد کا اس کی اصل صورت میں تجربہ کرتے ہوئے اس کی شدت کو کم کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر درد کے بارے میں ہماری تکلیف یا نفسیات پر عمل اسے بڑھا دیتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے بازو میں ایک پن چھانیں تو آپ اس تجربے کو درد شروع ہونے سے پہلے ہی تکلیف دہ محسوس کریں گے۔ لیکن اگر آپ میری مشق سے اپنے عضلات اور ذہن کو پرسکون کر لیں تو آپ اس قدر تکلیف محسوس نہیں کریں گے اور درد بھی گھٹ جائے گا۔ آزما کر دیکھ لیں۔ اگر آپ کسی پرانے درد سے متاثر ہیں جس کا آپ کا ڈاکٹر علاج نہیں کر سکتا تو اس کی اصلاح کے لئے آپ Auto Suggestion آزما سکتے ہیں۔ خود کو ایک پرسکون حالت میں لائیں۔ اپنی معمول کی تکنیک کو اس وقت استعمال کرتے ہوئے جب درد کم سے کم ہوتا ہو اور خود کو یہ خیال سمجھاتے ہوئے۔

”اس صبح (یا شام) میں خود کو بہتر محسوس کرتا ہوں۔ میرا درد تھوڑا سا کم ہوا ہے۔ کل یہ اور بھی کم ہو گا“

ہر روز ایسا کرتے رہیں اور خود کو بہتر محسوس کرتے رہیں۔ جیسے آپ نے خود کو گرم اور بھاری ہونے کا احساس دلایا تھا۔ ہر بہتری کو پیش نظر رکھیں اور اس بات سے تجاہلی برقیں کہ درد عود کر آئے گا۔

اگر آپ کا درد نہ صرف پرانا بلکہ بے حد ہو تو آپ اپنی مشق کے دوران خود کو یہ خیال دلا کر درد سے تعلق ختم کر سکیں گے کہ جسم کا وہ حصہ جو درد کرتا تھا جسم سے کاٹ کر دور پھینک دیا گیا ہے۔ وہ جتنا دور جاتا ہے آپ اتنا ہی کم درد محسوس



کریں گے۔ دیکھتے ہوئے حصے کو دور جاتے ہوئے تصور کریں۔ مری شکل میں اسے دور جاتے ہوئے تصور کریں۔ اس قدر دور کہ آپ کو بمشکل ہی نظر آسکے۔ کچھ لوگ اس علیحدگی، جدائی یا قطع تعلق میں بہت اچھے ہوتے ہیں اور ڈرامائی اثرات حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن مناسب و بہتر یہ ہے کہ اسے صرف حد سے زیادہ درد کے لئے ہی استعمال کیا جائے۔ درد کو کنٹرول کرنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے اندر درد پیدا کریں اور پھر اسے دبانے کے لئے اپنا ذہن استعمال کریں۔ خود کو کپڑے ٹانگنے کی کھوٹی سے کچھ لگا کر شروع کریں۔ گھبرانے کی کوئی بات نہیں ہے۔ آپ برداشت سے زیادہ خود کو رب نہیں پہنچا سکتے کیونکہ آپ درد کو کنٹرول کر رہے ہیں۔

خود کو پرسکون ذہنی و جسمانی حالت میں لائیں۔ پھر اپنے بازو کی جلد پر وہ کھوٹی رکھ دیں۔ بازو کی جلد کو صرف کھوٹی کا لمس محسوس کرنے دیں۔ پھر اس کھوٹی سے بازو پر گہری چٹکی لیں۔ اپنی پرسکون حالت برقرار رکھیں۔ ذہن کو Relaxed اور آوارہ و بے ٹھکانے رہنے دیں۔ جب آپ درد کو نیوٹرلائز کر چکیں تو کھوٹی سے جلد پر چٹکی بھرتے ہوئے پتلے پتلے فولڈ بنائیں تاکہ ہر بار چٹکی بھرتے ہوئے بے چینی و بے کلی کے بغیر درد مزید تیز اور شدید ہو جائے۔ آپ اب شدید درد کے ساتھ اگلی مشق کے لئے تیار ہیں جس کی ڈاکٹر میسرز سفارش کرتا ہے۔ ایک ستلی کا ٹکڑا جلا لیں۔ کچھ دیر اسے جلنے دیں پھر بجھا دیں لیکن اس کے جلے ہوئے سرخ حصے کو سرخ رہنے دیں۔ ستلی باڈوری ایسی ہو جو آہستہ آہستہ جلے۔ خود کو پوری طرح Relax کر لیں۔ نیم باز آنکھوں سے اپنے بازو اور ستلی کو دیکھیں اور اپنے ذہن سے سکون اور آرام کے الفاظ کہتے ہوئے ستلی کو بازو کے قریب لائیں اور کچھ دیر تک اسے اپنے بازو سے لگنے دیں مگر اس قدر اچانک بھی نہیں۔ یہ آپ کے خیالات کو ڈسٹرب نہیں کرتی گو آپ گرمی محسوس کرتے ہیں۔ چند لمحے آرام کریں اور تجربے کو دہرائیں۔ اگلے روز آپ اپنے بازو پر چھوٹے چھوٹے آنبلے پائیں گے۔ وہ ختم ہو جائیں گے اس تجربے کی ایک ترمیم جسے آپ ترجیح دے سکتے ہیں یہ ہے کہ اپنے بازو پر ایک



وزنی چیز اور اس کے مابین ستلی رکھیں۔ ستلی کو جلائیں اور جلنے دیں۔ جب گرم نقطہ اس جگہ پہنچے گا جہاں وہ بھاری چیز آپ کے بازو کو چھوتی ہے تو ستلی خود بخود بجھ جائے گی۔ مگر آپ کو درد کی کافی زبردست تحریک محسوس ہوگی۔ Relaxation اور سکون کی حالت میں آپ کو درد ہونے کا احساس ہلکا پڑتا جائے گا۔

تجربے کو دوبارہ دہرائیں لیکن پہلی بار ستلی کو بازو پر اس انداز سے رکھتے ہوئے کہ وہ اس بھاری چیز سے لگنے سے پہلے آپ کی جلد کو 8/1 انچ جلائے۔ پھر بتدریج جلد کو چھوئی ہوئی ستلی کی لمبائی بڑھاتے رہیں۔

تجربے پہ تجربہ کرتے ہوئے۔ یہاں تک کہ نصف انچ ستلی آپ کی جلد کو چھونے لگے۔ شروع میں اتنی پتلی ستلی استعمال کریں جتنی ممکن ہو سکے۔ پھر درد کی شدت کو بڑھانے کے لئے قدرے موٹی ستلی استعمال کریں۔

اب آپ اپنے پرانے یا مستقل درد کے ساتھ تجربہ کرنے کے لئے تیار ہیں۔ ستلی کے ساتھ آپ کا تجربہ آپ کو کسی اور درد سے پہلے کی نسبت زیادہ آسانی سے تجاہل برتنے کا اہل بنائے گا۔ کیونکہ آپ درد کو شاک یا تکلیف کے نفسیاتی جز کے بغیر محسوس کر رہے ہوں گے۔

خلاصے کے طور پر آپ کی مشقیں اور تجربات ذہن کو جو پہلے مملک راستے پر گامزن تھا ایک ایسے ذہن میں تبدیل کر دیں گے جو شفا بخش ہے۔ جیسا کہ ڈاکٹر میسر کہتا ہے ”آپ کو بہتر نیند، کام میں سکون و اطمینان، گھر میں کم کھنچاؤ، بہتر جنسی تاثر اور زندگی دیگر بہت سے پہلوؤں میں ذہنی اور جسمانی طور پر بہتر تاثر محسوس کرنے لگیں گے“

اگر آپ کو ڈاکٹر میسر کی درد سے نمٹنے کی تکنیک غیر دلکش معلوم ہو تو آپ کو مدد دینے کے لئے متبادل تکنیکوں کی چوائس ہے۔

ڈاکٹر تھیوڈور ایکس باربر کی تجویز کردہ تکنیک پیش خدمت ہے جسے Pain Research کی فیلڈ میں بطور لیڈر ملحوظ رکھا جاتا ہے اور جو اپنے شاگردوں کو اپنے درد سے سو فیصد نجات حاصل کرنا سکھانے کا اہل رہا ہے۔ ڈاکٹر باربر کی



تکنیک سات اقدامات پر مشتمل ہے۔

پہلا اقدام: ایک پرسکون جگہ پر لیٹ جائیں۔ Relax ہوں۔ عضلات کے مختلف گروپوں کو سخت کر لیں اور پھر اچانک ڈھیلے چھوڑ دیں۔ سر سے پاؤں تک یہاں تک کہ خود کو پرسکون محسوس کرنے لگیں۔

دوسرا اقدام: لیٹے ہوئے اپنے ذہن میں مندرجہ ذیل فقروں جیسے مثبت فقرے دہرائیں۔

میں سکون، عدم عجلت، اور آرام محسوس کرتا ہوں۔

میں طاقتور محسوس کرتا ہوں اور بقیہ حیات ہونے پر خوش۔

میں لمحہ بہ لمحہ زیادہ سے زیادہ آرام برہا رہا ہوں۔

میرے پاس بہت وقت ہے۔

میں پرسکون ہوں اور اس بے چینی کو برداشت کر سکتا ہوں۔

ایسے فقرے زیادہ سے زیادہ یقین کلی کے ساتھ دس تا پندرہ منٹ تک دہرائیں۔

آپ کو یہ یقین ہونا چاہئے کہ وہ کارگر ہوں گے۔

تیسرا اقدام: بند آنکھوں سے یہ بہانہ کریں کہ آپ پہلی بار اپنے ارد گرد کی چیزوں کو

دیکھنے والے ہیں گویا آپ کسی اور سیارے سے اترے ہیں۔ اپنی آنکھیں کھول دیں

اور ارد گرد کی چیزوں پر نظر ڈالیں گویا آپ انہیں پہلی بار دیکھ رہے ہیں۔ مختلف

پرچھائیوں، آوازوں، صورتوں اور خوشبوؤں کا نہ صرف آنکھوں، کانوں اور ناک

سے ادراک کریں بلکہ اپنی انگلیوں سے بھی چھو کر ان کا ادراک کریں۔

پھر دوبارہ آنکھیں بند کر لیں اور اپنی زندگی میں کسی خوشگوار منظر کو یاد کریں

جسے آپ انجوائمنٹ سے یاد کرتے ہوں۔ اس منظر کو جہاں تک ممکن ہو سکے عالم

تخیل میں دیکھیں، اس میں زیادہ سے زیادہ احساسات شامل کرتے ہوئے، خوشی اور

مسرت کے اس احساس کو شامل کرتے ہوئے جس کا آپ کو اس وقت تجربہ ہوا تھا،

اس کام کو کرنے میں کچھ وقت لگائیں اور اس سے بھرپور استفادہ کریں، پھر اپنے

نبیوں کے مستقبل کا تصور کریں، زیادہ سے زیادہ واضح کرتے ہوئے۔ اس مشق پر



بھی کچھ وقت صرف کریں۔

چوتھا اقدام: یہ تصور کریں کہ ڈاکٹر آپ کو اس جگہ سن کرنے والا انجکشن لگا رہا ہے جہاں درد ہوتا ہے۔ جب آپ یہ کریں تو آپ ذہنی سکون کی حالت میں ہوں۔ ذہن بھٹکا ہوا اور خوابیدہ سا۔ خواب دیکھتا ہوا۔

اس مخرد دوا کو درد کرنے والی جگہ اور اس کے ارد گرد بہتی ہوئی درد کو گھیرتی ہوئی تصور کریں جس جگہ درد ہوتا تھا۔ آپ اس جگہ کو سن محسوس کریں گے۔ درد کو ہر منٹ ہلکا ہوتے ہوئے تصور کریں اور یہ خیال کریں کہ درد ختم ہوتا جا رہا ہے۔ کم سے کم جگہ میں ہوتا ہے اس کی شدت ختم ہوتی جا رہی ہے تا آنکہ درد بالکل ختم نہ ہو جائے۔

پانچواں اقدام: قطع تعلق یا علیحدگی کا طریقہ استعمال کریں خود کو یہ خیال دلائیں کہ درد آپ کا حصہ نہیں ہے اور یہ کہ وہ آپ کے قطع تعلق کر کے دور ہوتا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر بار بار خود کو درد سے اس قدر علیحدہ رکھنے کا اہل ہے کہ اس نے دندان ساز سے اپنا دانت من کرائے بغیر نکلوا لیا تھا۔

چھٹا اقدام: اپنے ذہن کو غیر متزلزل طور پر درد پر مرکوز رکھیں۔ کسی مزاحمت کے بغیر درد کے تاثر کا تجربہ کرنے کی کوشش کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ اتنی گہری چھان بین سے درد مختلف تاثرات میں بکھر جائے گا۔ ان سب سے باخبر رہیں۔ چھین، دھڑکن، جھلاہٹ، خارش، کھنچاؤ وغیرہ سے جو نئی یہ تاثرات لمحہ بہ لمحہ رونما ہوں سب سے باخبر رہیں۔ آپ درد کو درد سمجھنا چھو دیں اور اسے ایک پیچیدہ عجیب چیز سمجھنے لگیں گے۔

ساتواں اقدام: درد کو کنٹرول حاصل کرنے دیں اور یوں محسوس کریں گویا وہ ایک دلچسپ چیز ہے۔ اس کی جانب آپ کا رجحان درد کی کایا پلٹ کر دے گا۔

ڈاکٹر آر تھرائس فریز کی سکھلائی ہوئی سیلف ہپناسس پر مبنی ایک اور تکنیک پیش کی جاتی ہے۔

دو اشارتی لفظوں کے بارے میں سوچیں: ایک لفظ ”سکون“ جیسا جو آپ کو



ہٹاس میں لانے کے لئے ہے۔ اور دوسرا ”تازہ دم“ کرنے جیسا، آپ کو ہٹاس سے باہر لانے کے لئے۔ پھر خود کو بتائیں، آپ کا مقصد کیا ہے: مثال کے طور پر دن کے باقی وقت کے لئے میرے ہاتھ میں درد کم ہونا اور ختم ہونا۔ یا جب ٹرانس سے نکلونگا تو چست اور بیدار ہوں گا۔ خود کو پر آرام اور ستایا ہوا محسوس کروں گا اور باقی دن میرے ہاتھ میں درد بہت کم ہوگا۔ آغاز کرنے کے لئے بطور مقصد ”کم درد“ بہتر رہے گا اور پھر ”درد نہیں“ تک بڑھتے جائیں۔ خود کو یہ بھی بتائیں کہ ہر بار جب آپ ہٹاس میں جاتے ہیں تو تیزی سے جائیں گے۔ لیکن اگر کوئی ایمر جنسی وی تو آپ فوراً ۳ بیدار ہو جائیں گے اور جو روری ہوگا ایکشن لیں گے۔ اب ذہنی سکون کی مشق (ڈاکٹر باربار کی تکنیک میں اقدام نمبر 1 اور اقدام نمبر 2) کریں اور سکون کو گہرا کریں یہاں تک کہ آپ اپنے ذہن کو خواب دیکھتا اور بھٹکا ہوا محسوس کرنے لگیں۔

اپنے ایک ہاتھ کو سن ہوتے تصور کریں۔ یہ خیال دلائیں کہ وہ تمام تاثر کھوتا جا رہا ہے اور آپ تاثر کو اس میں سے رستے ہوئے محسوس کر سکتے ہیں۔ کئی دفعہ مکرر خیالی دلانے کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ ہاتھ سن ہوتا جا رہا ہے جب آپ ایسا کریں تو اس ہاتھ کو جسم کے دکھتے ہوئے حصے پر رکھ دیں اور خود کو یہ خیال دلائیں کہ بے حسی دکھتی ہوئی جگہ میں بہتی جا رہی ہے تاکہ درد کا احساس ختم نہ ہو جائے۔ جب تک آپ اس احساس کو ڈویلپ نہ کر لیں متاثرہ جگہ میں سن اور بے حس ہونے کا خیال سمجھاتے رہیں۔ اگلا کام یہ کریں کہ اپنی توجہ دکھتی ہوئی جگہ پر مرکوز کر لیں اور درد بند کرنے کے لئے ڈاکٹر باربر کے سات اقدامات میں سے کسی ایک اقدام پر عمل پیرا ہو جائیں۔ بہت سے لوگ سیلف ہٹاس کے تحت ان اقدامات کو اور بھی زیادہ موثر پاتے ہیں۔ جب آپ نے کچھ کامیابی حاصل کر لی ہو اور ہٹاس سے باہر آنا چاہتے ہوں تو خود سے یہ کہیں۔

”میں تازہ دم اور بیدار ہوں۔ اگلی دفعہ جب میں ہٹاس میں جاؤں گا کہوں گا میں پر سکون ہوں اور فوراً ۳ ٹرانس میں چلا جاتا ہوں“



اب درد کو کنٹرول کرنے کے لئے آخری تکنیک، آٹو جنک ٹریننگ پیش کی جاتی ہے۔ یہ آپ کو اپنے جسم کا آٹومیٹک پروسیس کا کنٹرول حاصل کرنا ممکن بناتی ہے۔ بالعموم آٹونومک اعصابی نظام سے کنٹرول ہوتے ہیں۔

ایک پرسکون جگہ لیٹ جائیں اور اپنے ذہن کو پرسکون کرنے والی مشق کریں (ڈاکٹر باربر کی مشق میں اقدام نمبر 1 اور نمبر 2)۔ پھر پوری توجہ سے تصور میں یہ خیال کرتے ہوئے کہ آپ کیا چیز سمجھاتے ہیں مندرجہ ذیل فقرات دہرائیں۔ ہر تاثر کو زیادہ سے زیادہ محسوس کرنے کی کوشش کرتے ہوئے۔

(چھ بار)

میرے بازو اور ٹانگیں بھاری اور گرم ہیں  
(دہرائیں)

(چھ بار)

میرے دل کی دھڑکن پرسکون ہے اور باقاعدہ ہے  
(دہرائیں)

(چھ بار)

میرا جسم اپنے آپ سانس لیتا ہے  
(دہرائیں)

(چھ بار دہرائیں)

میرا پیٹ گرم ہے

میرا ذہن خاموش اور پرسکون ہے  
(تین بار دہرائیں)

سے ہوں

آرام

و

سکون

میں

(ایک بار دہرائیں)

میں اپنے پیروں کو ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور

(دو بار)

پر ایک انچ پھلتے ہوئے محسوس کرتا ہوں

اب میرے پیر ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور

(دو بار)

پر بارہ انچ تک پھلتے جا رہے ہیں

(دہرائیں)

بارہ انچ خوشگوار پھیلاؤ



ٹانگوں میں پھیلتا جا رہا ہے  
(دہرائیں)

میرا پیٹ ' چوڑا اور کمر بارہ انچ تک پھیلتے جا رہے ہیں  
(دوبارہ دہرائیں)

میری چھاتی ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور  
پر بارہ انچ تک پھیلتی جا رہی ہے  
(دوبارہ دہرائیں)

میرے بازو ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور  
پر بارہ انچ تک پھیلتے جا رہے ہیں  
(دہرائیں)

میری گردن اور سر بارہ انچ کے پھیلاؤ  
میں شامل ہوتے جا رہے ہیں  
(دوبارہ دہرائیں)

میرا پورا بدن Relaxed پھیلا ہوا اور پر آسائش ہے  
(دوبارہ دہرائیں)

میرا ذہن خاموش اور پرسکون ہے  
بارہ دہرائیں

میں اپنے ذہن کو اپنے فزیکل  
گروپش سے مثالیتا ہوں  
(دو بارہ دہرائیں)

میں خود اور دیگر تمام تاثرات سے آزاد ہوں  
(دو بارہ دہرائیں)

میرا جسم محفوظ اور پر آسائش ہے  
(دو بارہ دہرائیں)



(کچھ دیر کیلئے توقف)

میں جو کچھ ہوں ہوں

مرئی شکل پیش کرتا ہوا ذہن  
ذہن و جسم کا تعلق

ایک عمر رسیدہ آدمی بستر میں سویا ہوا ہے کوئی شخص کرسی پر آکر بیٹھتا ہے اور اسے بیدار کر دیتا ہے۔ سویا ہوا شخص اپنی آنکھیں کھولے بغیر گمان کرتا ہے کہ وہ کوئی چور ہے، اور بے حس و حرکت بستر میں پڑا رہتا ہے۔ اس دوران میں دخل اندازی کرنے والا شخص اس کے بستر تک پہنچتا ہے اور اس پر جھک جاتا ہے۔ تب سویا ہوا شخص اپنے پہلو کی جانب بجلی کا بٹن دبا دیتا ہے اور کمرہ روشنی سے بقیعہ نور بن جاتا ہے، اسی وقت بہت سے لوگ کمرے میں در آتے ہیں اور اس ناخواندہ مہمان یا نخل مہمت شخص پہ قابو پا کر اسے دیوچ لیتے ہیں۔

یہ واقعہ یا سانحہ صرف شیخ چلی کا منصوبہ یا خیالی پلاؤ ہے۔ لیکن یہ اس تھراپی کا حصہ ہے جو کسی ایسے مریض کے لئے تجویز کی جائے جو شدید طور پر علیل ہو۔ تھراپی کا واضح تصور مریض کے جسمانی دفاع کو تازہ دم کرنے یا اس میں جان ڈالنے کے لئے استوار کیا گیا ہے۔ اس کی صحت بحال کرنے کے لئے یہ انسان میں ذہن و جسم کے تعلق پر مبنی علاج کے جملہ مواد کا حصہ ہے۔

خیالات اور ذہنی شبیہوں کے علاوہ دے ہوئے جذبات کی طاقت کو بھی صحت پر اثر انداز ہونے کے بارے میں بہت سے ڈاکٹریات کرتے ہیں جو جلدی بیماری اور پیٹ کے مسائل محسوس دباؤ سے تعلق رکھنے والی کلاسیک علامات کا علاج کرتے ہیں۔ بات یہ نہیں کہ احساسات تکلیف دہ ہوتے ہیں، احساسات ہمیں احساسات سے خود کو محفوظ رکھنے کی کوشش کی نسبت کم تکلیف پہنچاتے ہیں۔ ہم جب مشکل واقعات کے درد کے تجربے سے نہیں گزرتے، جب ہم اپنے احساسات کو محسوس نہیں کرتے تو ہم فزیکل علامات کو فروغ دینے پر مائل ہوتے ہیں۔

انسان جس فزیکل علامت کو فروغ دیتا ہے وہ دباؤ یا شخصیت کی ٹائپ کی نسبت Genes پر زیادہ دارومدار رکھتا معلوم ہوتا ہے۔ ہر کسی کا ایک کمزور سسٹم یا عضو



ہوتا ہے، بالعموم حوادث کے ذریعے معین کردہ۔ دباؤ سے ابھرنے والے بائیو کیمیکل رد عمل محض کمزوری تلاش کر لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کی والدہ کو ہاضمے کے مسائل درپیش ہیں تو اس بات کا چانس ہے کہ آپ بھی اپنے پیٹ میں کھنچاؤ محسوس کریں گے۔

جو لوگ دباؤ کی جانب مائل ہوتے ہیں وہ علامات کی ایک ورائٹی کے حامل ہو سکتے ہیں، لیکن السر، ایگزیم، اور درد کمر عام ہیں۔ اگرچہ صرف یہی ممکنات نہیں ہیں، یہ اس بات کو سمجھتے ہیں سودمند ہیں کہ ان علامات کے بارے میں ریسرچ کرنے والے کیا کہتے ہیں۔

پیٹ: جبکہ السر کا علاج ادویات کے ذریعے کامیابی سے کیا جاسکتا ہے۔ گیسٹرو ایسٹرو لوجسٹ اب ہاضمے کی بہت سی خرابیوں میں دباؤ کے کردار پر از سر نو غور کر رہے ہیں۔ اسباب؟ گیسٹرو ایسٹرو لوجسٹ ٹریکٹ میں پائے گئے ہارمونز دماغ میں بھی دریافت ہوتے جارہے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ گیسٹرو ایسٹرو لوجسٹ ٹریکٹ کی تمام بیماریاں دباؤ سے منسوب کی جاسکتی ہیں۔ ان شکایات میں دل کی جلن، کولیس کی مختلف صورتیں، اسپاسٹک کولون اور گیسٹریٹس شامل ہیں۔

ہاضمے کا پورا ٹریکٹ عضلات کی سیریز کے علاوہ کچھ نہیں جو سخت ہو جاتے ہیں۔ لوگ جب کسی کو ضرب لگانا چاہتے ہیں لیکن لگا نہیں پاتے یا جب وہ ٹریفک میں پھنس جاتے ہیں تو وہ یہ نہیں سمجھتے کہ وہ کھنچاؤ یا عضلاتی اقباض محسوس کرتے ہیں۔

جلد: خارجی قوتوں سے اعضا کو چھپانے والی جلد ہزاروں محسوس سروس کے ذریعے دماغ سے مربوط ہوتی ہے۔ یہ آپ کے جذبات کا آئینہ دکھاتی ہے۔ الجھن اور پریشانی سے آپ کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ اور خوف سے آپ کا رنگ زرد پڑ سکتا ہے۔

جب جلدی بیماری کا سبب واضح طور پر فزیکل ہوتا ہے، یعنی انفیکشن، یا جھلاہٹ اور کوفت، تو اس وقت بھی اکثر ماہرین ترکیب جلد اس بات سے اتفاق



کرتے ہیں کہ دباؤ سے جلدی بیماریاں پھوٹ سکتی ہیں یا بھاؤ انہیں بدتر بنا سکتا ہے۔  
 اگر آپ کی جلدی بیماری دباؤ سے سنگین ہو گئی ہے تو آپ غالباً جانتے ہیں۔ اگر  
 رواجی علاج کارگر نہ رہا ہو تو حالت پھر سے لوٹ آئے تو آپ کو ماہرین نفسیات کی  
 نصیحت پر عمل پیرا ہونا چاہئے جنہوں نے پیناس 'ماسکو تھراپی' اور تصور کے امتزاج  
 سے یہ یقین رکھتے ہوئے مریضوں کا کامیابی سے علاج کیا ہے کہ جلد کی بیماری اکثر  
 جذباتی دباؤ سے پیدا ہوتی ہے۔

کمر: اگرچہ یہ یقین اسپیشلسوں میں متنازعہ ہے ایک سینٹر میڈیکل محقق یہ خیال پیش  
 کرتا ہے کہ گردن 'مٹانوں' کمر اور کولہوں کے مخصوص درد کے سینڈروم ساختی  
 شدوز یا غیر معمولی پن سے پیدا نہیں ہوتے بلکہ کھنچاؤ سے پیدا ہوتے ہیں۔ کھنچاؤ  
 خون کی ان ٹالیوں میں انقباض پیدا کرتا ہے جو ان جگہوں میں خون پہنچاتی ہیں اور  
 اس انقباض یا کھنچاؤ کا نتیجہ عضلاتی تشنج اور اعصابی درد کی صورت میں نکلتا ہے۔  
 اگر کھنچاؤ کسی چیز سے پیدا ہوتا ہے؟ بایں ہمہ کمر کا درد مزاج کا انعکاس ہے۔  
 ہماری زندگیاں جیسے جیسے مزید پیچیدہ اور الجھی ہوئی ہوتی جاتی ہیں ہم زیادہ سے زیادہ  
 کھنچاؤ پیدا کرنے لگتے ہیں۔

دباؤ کا علاج: دباؤ سے نسبت رکھنے والی حالتوں کی ایک درائی کے خلاف Body  
 Mind Over کے اصول پر مبنی علاجوں کی ایک تعداد کامیابی کے ساتھ آزمائی گئی  
 اس بات کے بہت سے شواہد ہیں۔ لیکن کوئی قطعی ثبوت نہیں ہے کہ محفوظ سسٹم پر  
 ایک مثبت اثر رکھتے ہیں۔ ان سے پست فشار خون، دل کی پست دھڑکن، پست  
 میٹابولزم اور عضلات کی Relaxation بھی پیدا ہوتی ہے اور اگر روزانہ استعمال  
 کئے جائیں تو آپ کو کم حساس بناتے ہوئے دباؤ سے بھی محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

یہ تکنیک کسی بھی طرح سے روایتی میڈیکل تھراپی کی ری پلیسمنٹ نہیں ہیں۔ ڈاکٹر  
 اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ان تکنیکوں کو رواجی علاج کے تلازم میں یا جب  
 میڈیکل تھراپی ناکام ہو چکی ہو استعمال کیا جائے۔ ان تکنیکوں کو کسی کوالیفائڈ  
 انسٹرکٹر کی مدد سے بہتر طور پر سیکھا جاسکتا ہے، لیکن ایک بار کامیابی حاصل کر کے



اور ان پر قابو پا کر انہیں گھر پر بھی کیا جاسکتا ہے۔  
آرام یا سستانے کا تاثر: یہ ایک خلقی، جبلی یا فطری میکنزم ہے جو دباؤ کے ضرر  
رساں اثرات فر تقا علی کرتا ہے۔ ایک سادہ تکنیک اپنے ذہن کو ایک لہجہ لفظ، آواز  
جو آپ کی سانس سے پیدا ہو، منتر یا ایک مختصر دعا پر تقریباً دس تا بیس منٹ تک  
مرکوز رکھنے کی ہے، منتر پر ان لوگوں کو جو خیالی مراقبے کا مطالعہ کر چکے ہوں۔

سب سے بہتر ہے کہ یہ مشق ایک پرسکون کمرے میں آرام دہ پوزیشن میں کی  
جائے۔ بہت سے لوگوں کے تئیں سیدھی پشت والی کرسی پر بیٹھنا ان کے لئے زیادہ  
سودمند ہوتا ہے۔ کلیدی بات یہ ہے کہ خیالات پر غور کرتے رہنے کے بجائے انہیں  
ذہن سے نکل جانے دیا جائے۔ (تفصیلات ”تفکر پسند ذہن“ باب میں بیان کردی گئی  
ہیں)

## ترجمہ عضلاتی آرام:-

یہ سادہ تکنیک عضلاتی گروپوں کو دس تا بیس منٹ سخت کرنے اور پھر ڈھیلے  
کر لینے پر مشتمل ہے۔ اس تکنیک پر عمل کرتے ہوئے آپ Relaxed اور بے  
چینی محسوس کرنے کے مابین فزیکل فرق سیکھتے ہیں۔

اپنی آنکھیں بند کر لیں اور ممکن طور پر زیادہ سے زیادہ کھنچاؤ ریلیز کر دیں۔ پھر  
مخصوص عضلات کو سخت کر لیں (مثال کے طور پر ٹھکی عضلات) اور باقی جسم کو  
آرام دیتے ہوئے ان عضلات کو پانچ سیکنڈ تک سخت کئے رکھیں۔ سانس نارمل  
انداز سے لیں لیکن جب چھاتی اور کمر کے عضلات سکڑنے لگیں تو سانس روک  
لیں، اور جب انہیں ریلیز کریں تو سانس باہر نکالیں۔ اگر خارجی خیالات مغل ہوں تو  
ان کی پرواہ نہ کریں اور اپنے سانس لینے کے عمل پر دوبارہ توجہ دیں۔

## ہیناس اور تصورات:-

تمام ہیناس عملاً سیلف ہیناس ہے مگر شروع میں آپ کو کسی پیشہ ور کی  
طرف سے مانیٹر کیا جانا چاہئے۔ ماہر ہیناسوں نے برسوں دباؤ سے تعلق رکھنے والی



بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے لوگوں کو ٹرانس میں رکھا ہے اور ورد کم کیا ہے۔  
سیلف ہیناس سیکھنے کے لئے ”ہیناسٹک ذہن“ باب دیکھیں۔

تمباکو نوشی اور بسیار خوری جیسی قبیح عادتوں کو ختم کرنے میں دلچسپی؟ کمپیوٹر،  
کرکٹ جیسی نئی مہارتوں کو ڈو۔ پلپ کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ کسی انٹرویو کا سامنا  
کرنے کی پریشانی یا امتحان میں بیٹھنے کی پریشانی پر غالب آنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟  
شرمانے، کترانے یا کسی عزیز ہستی کے نقصان جیسے ذاتی مسائل کو حل کرنے میں  
دلچسپی رکھتے ہیں؟ تو گائیڈڈ ایمجری اور فنٹاسی تکنیکیں ناپسندیدہ عادتیں کرنے اور  
پرفارمنس بہتر بنانے کے لئے استعمال کی جاسکتی ہیں۔

گائیڈڈ ایمجری اور فنٹاسی تکنیکیں مریض کی غیر پسندیدہ عادات بدلنے، مہارتوں  
کی اصلاح کرنے اور خوف پر غالب آنے کے لئے ترجیحاً سائیکو تھراپسٹ کے ٹرانس  
کے تحت ایسے مریض پر بھروسہ کرتی ہیں جسے اپنے تصور کو استعمال کرنے کی طرف  
راغب کیا گیا ہو۔ یہ تکنیک سیلف ہیناس تکنیکی جیسی ہی ہے اگر مریض اسے خود  
استعمال کر سکے تو یہ تیزی سے مقبولیت حاصل کر لیتی ہے۔ بہترین نتائج حاصل کرنے  
کے لئے گائیڈڈ ایمجری اور فنٹاسی تکنیکی کی پریکٹس مکمل آرام کی حالت میں کرنی  
چاہئے۔ اس تکنیک کے موثر ہونے کے لئے فرد کو پرسکون اور Relaxed ہونا  
چاہئے۔ ورنہ یہ خیالی پلاؤ پکانے کے مترادف ہوگی۔

ہم ایک شخص کا معاملہ لیتے ہیں جو تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتا ہے۔ وہ مذہبی  
طور پر Relaxation تکنیکیس یا آٹو جینکس استعمال کر کے پورے طور پر Relax  
ہو جاتا ہے۔ پھر وہ اپنی پسندیدہ عادت کے بارے میں خود سے کچھ اچھی طرح سوچے  
ہوئے سوالات پوچھتا ہے۔ سوال جو لب کا سلسلہ یوں آگے بڑھتا ہے: اپنی یہ عادت  
ترک کرے کے بعد میں خود کو کس قدر صحت مند محسوس کروں گا؟ کیا میرا کھانے کا  
ذائقہ بہتر ہو جائے گا؟ کیا میرے کپڑوں سے خراب بو نہیں آئے گی۔

تمباکو نوشی کرنے والوں کو چاہئے کہ وہ اس سچویشن کی ذہنی طور پر متعدد بار  
مشق کریں۔ پھر بتدریج انہیں تمباکو نوشی ترک کردینے کے فوائد کا ادراک ہوگا۔



گائیڈڈ ایجری کا سب سے زیادہ حالیہ اور آسان والا اطلاق کسی بھی زمرے میں انفرادی پرفارمنس کو بہتری میں کیا گیا ہے۔ ہم ایک اسپورٹس مین کا معاملہ لیتے ہیں جو ایک واقعے میں شرکت کرنے کی تیاری کر رہا ہے۔ ساکلیاٹرسٹ اس سے اس طرح کے سوالات پوچھتا ہے کہ وہ گیم کس طرح کھیلے گا؟ اس کی کمزوریاں کیا ہیں۔ اسے اصلاح کی کہاں ضرورت درپیش ہے؟ اسے کس قسم کی ورزشیں اور غذا درکار ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ اس صورت میں وہ تمام سوالوں کے جواب دینے کے بعد خود کو بہتر پرفارمر کے طور پر تصور کرتا ہے۔ پھر اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ اس کی متعدد بار مشق کرے جو بہتر پرفارمنس میں منجھوتی ہے۔

پھر اسے مکمل طور پر Relaxed حالت میں کھیل جیتنے کا بھی تصور کرایا جاتا ہے۔ ایک اور طریقہ جسے ایٹھلیٹ استعمال کر سکتا ہے یہ ہے کہ وہ کسی ایسے ماڈل ایٹھلیٹ کا تصور کرے جس کا وہ مداح ہو یا ان خوبیوں کا حامل ہو جنہیں وہ حاصل کرنا چاہتا ہے۔ تصورات یا عجلہ بھی شفا بخشی میں مدد دیتا ہے۔ ڈاکٹر کارل سموٹن فورٹ درتھ یو ایس اے کے کینسر کو سلنگ سینٹر میں کینسر کے مریضوں پر میڈیکل ٹریٹمنٹ کے ساتھ عجلہ کو بھی استعمال کرتا رہا ہے۔ اس کی تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ میڈیکل ٹریٹمنٹ لینے والے مریضوں کی نسبت عجلہ سے علاج کردہ مریض زیادہ عرصے زندہ رہتے ہیں۔ کینسر کے مریضوں کو کینسر کے خلیے تباہ کرنے، نقصان زدہ خلیوں کی جگہ لینے کے لئے نئے خلیے پیدا کرنے کے لئے باڈی ڈیفنس کو تصور میں دیکھنا سکھایا جاتا ہے اور نئی باتوں کی شفا یابی اور افزائش کرنا سکھایا جاتا ہے۔

اسپورٹس میڈ-سن میں بھی گائیڈڈ ایجری شفا بخشی میں استعمال ہوتی ہے۔ فرض کریں ایک ایٹھلیٹ کے پٹھے میں موج آگئی ہے تو اسے عضلاتی باتوں کو ڈھیلا کرنے، انہیں مربوط کرنے اور نقصان زدہ خلیوں کو ختم کرنے کے شفا بخشی پروسیس تصور کرائے جاتے ہیں اور آخر میں یہ تصور کرایا جاتا ہے کہ اس کے عضلات مضبوط، پگھلدار، ملائم اور قوی ہیں۔

یہاں ایک اہم عامل یہ ہے کہ ذہنی تصور قائم کرنا کسی تربیت یافتہ پیشہ ور کی



نگرانی میں سیکھنا اور مشق کرنا چاہئے۔ تاکہ ایٹھلیٹ جو سیلف پیناس کی پریکٹس کریں انہیں مضروب ہوتے ہوئے بھی اپنی شفا یابی کے بارے میں کوئی غلط فہمی نہ ہو۔ ہم اپنی روزمرہ زندگیوں میں مینٹل ایمجری کو اس کا اور اک کئے بغیر مختلف مواقعوں پر استعمال کرتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک لڑکی آؤٹ فٹ خریدنے سے قبل یہ خیال کرتی ہے کہ وہ اس مخصوص آؤٹ فٹ کو پہن کر کیسی نظر آئے گی۔ تقریر کرنے سے قبل ایک شخص ان باتوں اور زبان کی ذہنی مشق کرتا ہے جنہیں وہ اپنی تقریر میں استعمال کرنے والا ہے۔ کسی ناپسندیدہ عادت کو ختم کرنے یا کارکردگی بہتر بنانے میں خاص مقصد کے حصول کے لئے مینٹل ایمجری کی اسی تکنیک کا اطلاق گائیڈڈ ایمجری میں کیا جاتا ہے۔ مس سالہ لوئی نیسا نے ایڈز سے متاثرہ واحد مریض ہے جس کا (Visual Imagery) سے علاج کیا گیا ہے۔ کئی برس قبل جب اسے یہ معلوم ہوا کہ اسے ایڈز لاحق ہے (Syndrome Aquired Immune Deficiency) تو اس کی صحت تیزی سے بگڑتی گئی۔

اسے مستقل طور پر تھمہ، اسہال، بخار، وزن کی کمی، وہم، بولنے اور دیکھنے میں رکاوٹوں میں مبتلا رہنا پڑا۔ 1984ء کے آغاز میں اسے تمام دوائیں ترک کرنے اور Visualisation شروع کرنے کی ترغیب دی گئی۔

اس سے کہا گیا کہ وہ اپنی خون کی نالیوں میں ختم ہونے والے T-Cells کو تصور میں چھوٹے چھوٹے خرگوشوں کی طرح دیکھے جو تیزی سے بڑھتے جا رہے ہیں۔ لوئی نیسا نے کے بارے میں جب آخری بار سنا گیا تو وہ اپنا کھویا ہوا وزن حاصل کر چکا تھا۔ T-Cell گنتی نارمل ہو گئی اور اسے خراب صحت کی تمام علامات سے نجات مل گئی۔

یہ دژوکل ایمجری کیا چیز ہے جو علاج میں معجزانہ طور پر کام دے سکتی ہے جبکہ تمام علاج فیل ہو جائیں؟ ڈاکٹر بہت پہلے سے اس انداز سے متاثر ہیں جس میں ذہن کو جسم پر یہ طاقتور اثر حاصل ہے۔ رنج و الم لے کر نیل غدودوں کو اوور فلو کرنے کا باعث بنتا ہے جس سے آنسو آجاتے ہیں۔ خطرہ خواہ اصلی ہو یا خیالی دل کی دھڑکن



کو تیز کرتا ہے 'خون میں Sugar Content میں اضافہ کرتا ہے۔ فشار خون کو بلند کرتا ہے اور انسان جھٹکے لینے والے انداز میں تیزی سے سانس لینے لگتا ہے۔ غصہ یا اشتعال بھی ایسی ہی علامات پیدا کرتا ہے۔ ڈاکٹروں نے جو بات دریافت کی وہ یہ تھی کہ صرف جذبات ہی فزیولوجیکل تبدیلیاں پیدا نہیں کرتے۔ مخصوص ذہنی تصور بھی جسم پر گہرا اثر ڈال سکتی ہے۔ آسٹریلیا میں ماہر نفسیات آئن رچرڈسن نے یہ دلچسپ دریافت کی کہ ذہنی پریکٹس کے ذریعے جسمانی مہارتوں کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

اس نے باسکٹ بال کے نوجوان کھلاڑیوں کے تین گروپوں سے شرکت کرنے کے لئے کہا۔ پہلا گروپ بیس دن تک ہر روز بیس منٹ تک Free Throws پر عمل پیرا رہا۔ دوسرے گروپ کو کسی پریکٹس کی اجازت نہیں دی گئی، اور تیسرے گروپ سے کہا گیا کہ وہ ہر روز بیس منٹ تک ذہنی طور پر پریکٹس کرتا رہے۔ ان سے کہا گیا کہ وہ ستائیں اور پھر وہ کو نشانہ لے کر بالکل درست انداز سے شوٹنگ کرتے ہوئے تصور کریں۔ تینوں گروپوں نے یکساں صلاحیتوں سے کھیل کا آغاز کیا۔ پہلا گروپ جو دراصل شوٹنگ کرتا رہا تھا۔ اس نے چوبیس فیصد بہتری ظاہر کی، دوسرے نے کوئی بہتری نہیں دکھائی اور تیسرے گروپ کے ممبروں نے جو تصور کے ذریعے شوٹنگ کرتے رہے تھے تیس فیصد بہتری ظاہر کی۔

آج کل بہت سے ایٹھلیٹ پریکٹس اور Visualisation سے کام لیتے ہیں اور یوں اپنی کارکردگی سو فیصد بہتر بنا لیتے ہیں۔ اسپورٹس مائیکالوجسٹوں کا دعویٰ ہے کہ نامور اور چیدہ دوڑنے والے کھلاڑی اپنی طویل ٹریننگ دوڑ کے دوران Visualisation پر بھروسہ کرتے ہیں۔

کچھ دوڑنے والے کہتے ہیں کہ وہ خود کو مقابلے میں تصور کر کے سخت تربیت حاصل کر سکتے ہیں۔ دیگر اپنی تربیت کے لئے غیر مقابلہ آرا شبہوں کو بہتر خیال کرتے ہیں۔ نیلے آسمان پر محو پرواز مرغابی کے ہلکے پن اور سکون و اطمینان کو بہتر خیال کرتے ہیں۔



ڈاکٹر تھیڈیوس کشر ویلا جو جذباتی خرابیوں کے لئے علاج کرنے کے لئے دوڑنے کو بطور علاج استعمال کرتا ہے، اپنے مریضوں میں ذہنی قوت ان کے جسموں میں ٹرانسفر کرنے کے لئے ان سے کہتا ہے کہ وہ خود کو ہرن، مرگ یا دوڑتا ہوا چیتا خیال کریں۔

ذہنی تصور کو کھنچاؤ، دباؤ کو دور کرنے اور محفوظ سسٹم کو تقویت پہنچانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے، ذہنی تصور کھنچاؤ اور دباؤ کی کیفیت کو گھٹاتا ہے اور محفوظ نظام کو قوی تر کرتا ہے، ذہنی تصور سے تمباکو نوشی ترک کی جاسکتی ہے، وزن گھٹایا جاسکتا ہے اور سیلف ایج کی اصلاح کی جاسکتی ہے۔ Visualisation تکنیک کا چھوڑ Relaxation ہے۔ تدریجی Relaxation ذہنی تصور کو بہتر کرتی ہے اور اسے مزید موثر بناتی ہے۔ کینسر کے مریضوں میں ذہنی تصور کے استعمال کا امام ڈاکٹر کارل سموٹسن درج ذیل تکنیک استعمال کرتا ہے۔

1۔۔۔ کسی طرح کی خلل اندازی سے پاک ایک پرسکون کمرہ یا جگہ تلاش کر لیں۔ اس جگہ ریڈیو، ٹیلی ویژن یا ٹیلیفون نہ ہو۔

2۔۔۔ اپنے سانس لینے کے عمل سے باخبر ہو جائیں اور دیکھیں کہ سانس لیتے وقت پر دشکم کیسے پھیلتا اور سکڑتا ہے۔

3۔۔۔ اپنے اعصاب میں کھنچاؤ کی ایک ذہنی تصویر بنالیں، بھنچی ہوئی مٹھی یا سختی سے مڑا ہوا چہرہ، چہرے کے عضلات دیکھیں۔

4۔۔۔ مٹھی کو کھلی ہوئی اور چہرے کو ہموار اور ملائم تصور کریں۔ ذہنی طور پر سر سے پاؤں تک نیچے کی طرف جائیں، سخت عضلات کا تصور کرتے ہوئے اور انہیں ملائم اور ڈھیلے پڑتے ہوئے دیکھتے ہوئے۔

5۔۔۔ خود کو ایک خوبصورت باغ میں تصور کریں۔ ساحل کی سنہری دھوپ، سبزہ زار، خوشبودار جنگل یا کسی بھی ایسی جگہ جو آپ کے تئیں پرسکون و پرسرت ہو۔ اگر آپ کوئی ایسی جگہ نہ پائیں تو ایجاد کر لیں۔

6۔۔۔ اب واضح طور پر تصور کریں کہ آپ کیا واقعہ ہوتا دیکھنا چاہتے ہیں۔ اگر



آپ ایٹھلیٹ ہیں تو اپنی ٹریننگ شروع کر دیں۔ اگر مریض ہیں تو خود کو تندرست ہوتا تصور کریں۔ ایک مریض جسے خوفناک آر تھریس لاحق تھی اس نے چھوٹے چھوٹے آدمیوں کی ایک فوج کو اپنے جوڑوں کو صاف اور چکنا کرتے تصور کیا۔ اگر آپ کو ایگزیمیا ہے تو صاف چمکدار جلد کا تصور کریں جو تازہ خون سے دمک رہی ہے۔ کامیاب ہونے کے لئے Visualisation کی پریکٹس دن میں دو بار بیس منٹ تک کرنی چاہئے۔

تحت شعور ذہن اصلی اور خیالی کے مابین فرق کو نہیں جانتا۔ ذہن میں تصویریں پیدا کرنے کی طاقت ہے جو پھر اصلیت و حقیقت بن سکتی ہے۔ اگر آپ درد سے بے بس ہیں تو Visualisation اس کا جواب ہو سکتا ہے۔ اس کا دارومدار اس بات پر ہے کہ آپ پروجیکٹ کو کتنی سنجیدگی سے اختیار کرتے ہیں اور اسے کتنے خلوص سے جاری رکھتے ہیں۔

سائیکو تھراپی کے مختلف اسکولوں نے عیہ کو اپنی تکنیکوں سے ملحق اختیار کیا ہے۔ مثال کے طور پر گو بنجن یونیورسٹی۔ جرمنی کے ڈاکٹر ہرسکارل لیونز کا پیش کردہ "Guided effective imagery" سسٹم اس بات کا خیال ملاتا ہے کہ علاج کے دوران مریض متعدد بار مجوزہ بصری امیجوں کی سیریز سے گزرتا ہے۔ یہ امیج زندگی میں بڑے متاثرہ حصوں کی نمائندگی کرتے ہیں اور ان میں سے ہر ایک امیج اس خاص اثر کو حل کرنے کی اساس بن جاتا ہے جس کی وہ کسی کی زندگی میں نمائندگی کرتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک دھارے کے ساتھ ساتھ اس کے منبع یا ذریعے تک جانا کسی کی زندگی کے مسائل کے ذریعے تک پہنچنے کی کوشش کی نمائندگی کرتا ہے۔ کسی چراگاہ یا سبزہ زار سے گزرنا ترقی کے ذریعے کے طور پر ماں کے ساتھ تعلق کا حوالہ ہے۔

پھاڑ پر چڑھنا کامیابی کی خواہش کی عکاسی کرتا ہے۔ مردوں کے لئے جنسی اثر کی نمائندگی ایک گلاب کا پودا کرتا ہے اور عورت کے جنسی ٹکراؤ کی نمائندگی گزرتی ہوئی گاڑی میں جھٹکے سے سوار ہوتا ہے۔ ڈاکٹر جیروم سنگر کا مشاہدہ ہے کہ روایتی



سائیکو ایٹالیس کی نسبت یہ ٹرولسمٹ مختصر ہے اور اس مفہوم سے بہت اچھے نتائج کی حامل ہے کہ مرض کی تمام علامات غائب ہو جاتی ہیں اور مریض کی زندگی کی پھولیشن بہتر ہو جاتی ہے۔

ایک اور تھراپی سٹم مختلف فزیکل بے چینی کے شاکی مریضوں کا علاج کرنے کے لئے ایک "Inside The Body Trip" استعمال کرتے ہیں۔ مریض سے Relax ہونے کے لئے کہا جاتا ہے اور اسے خود کو اس انداز میں دیکھنے کا مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ جسم کے مختلف اعضا کے ساتھ ایک خیالی سفر پر جا رہا ہے۔ نتیجے کے طور پر مریض ان جسمانی میلانات سے باخبر ہو سکتا ہے جو بچپن کے ابتدائی تجربوں پر مبنی ہوتے ہیں جو ایسے واقعے ہیں کہ ابھی تک ان سے پیچھا نہیں چھوٹا ہے اور وہ موجودہ ذاتی باخبری میں توڑ مروڑ پیدا کرنے لگے ہیں۔ اس سے نہ صرف اس کے مسائل کی بصیرت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ان کے پیدا کردہ سائیکوسومٹک علامات سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

خیال پلاؤ پکنا Visualisation کی ہماری پرانی صورت ہے۔ آپ بستر میں گھس جاتے ہیں، بتی بجھا دیتے ہیں اور اچانک آپ کو یاد آتا ہے کہ کل آپ کی والدہ کی پیدائش کا دن ہے اور آپ نے ابھی تک کارڈ نہیں بھیجا ہے۔ آپ جام ٹریفک میں گزر کر اپنے کام پر جا رہے ہیں اور آپ کا ذہن اس چھٹی میں الجھا ہوا ہے جو آپ لینی چاہتے ہیں۔ ڈرن ٹیبل پر آپ اچانک اپنے بیٹے کو کہتے ہوئے سنتے ہیں "اچھا، تمہارا کیا جواب ہے؟" لیکن آپ نے سوال سنا ہی نہیں کیونکہ آپ اپنے باس کو ذہنی طور پر دلائل دے رہے تھے۔

ایئرپورٹ پر قطار میں کھڑے ہوئے آپ وقت گزارنے کے لئے اس خیال میں منہمک ہیں کہ اگر جہاز میں آپ کا کوئی دوست، ایک پرانا دوست ہوتا تو آپ کیا کہتے۔

خیالی پلاؤ یا شیخ چلی کے منصوبے وہ خیالات ہیں جو غیر متوقع طور پر آپ کے ذہن میں در آتے ہیں۔ گو آپ کافی عرصے سے چھپی ہوئی عداوت، دبی ہوئی جنسیت



اور خلل اعصاب سے بدنام رہے ہیں مگر خیالی پلاؤ پکانے پر حالیہ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ یہ باتیں نہایت کار آمد ہیں 'شاید لازمی' انسانی عجب! ان - حقیقتوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ خیالی پلاؤ پکانا محض ذہنی گندگی نہیں ہے جو ایک خالی ذہن سے نکلی ہے۔ وہ آپ کو موجودہ مسائل کو حل کرنے میں مدد دے سکتے ہیں 'مستقبل کے واقعات کے لئے تیار کر سکتے ہیں۔ کھنچاؤ کو ختم کر سکتے ہیں 'بوریت سے نجات دلا سکتے ہیں' خوف کو زائل کر سکتے ہیں اور افسردگی و بددلی کا خاتمہ کر سکتے ہیں۔ ذاتی عزت استوار کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور آپ کی کامیابی کے چانس بڑھا سکتے ہیں۔

وہ خیالی منصوبے بھی جنہیں بے تک اور اٹکل پچو منصوبے کہا جاسکتا ہے وہ بھی کار آمد ہو سکتے۔ سیلف ایج بڑھانے یا موڈ تبدیل کرنے کے لئے بچے جو بہت زیادہ خیالی پلاؤ پکاتے ہیں وہ زیادہ مسرور 'زیادہ کو آپریٹو ہوتے ہیں اور ان میں ان لوگوں کی نسبت زیادہ طاقت ہوتی ہے جو اپنے تخیل کو آزاد نہیں چھوڑتے۔ مائیکالو جسٹ Day aiming and Fantasy کے مصنف پیل یونیورسٹی کے ڈاکٹر جیروم منگر کے بقول تصور یا تخیل کے ساتھ پرواز کرنے والے لوگ ان لوگوں کی نسبت زیادہ خوش و خرم اور آمادہ تعاون ہوتے جو اپنے تخیل کے ساتھ پرواز نہیں کرتے۔

بہت سے آرٹسٹ 'رائٹرز اور سائنسدانوں کو ان کی نہایت موجدہ بصیرت - پس خ پلاؤ پکاتے رہنے سے حاصل ہوئی ہیں۔ اد شجیدس نے ایک ہاتھ ٹب میں پانی سے شرابور ہو کر یہ ادراک کیا کہ ایک چیز کی ثقل نوعی ناپنے کے لئے پانی کو کس طرح کیا جائے۔ دریائے سین میں سورج کو غروب ہوتے دیکھ کر ڈبوسی کو کئی پراثر کمپوزیشنیں مرتب کرنے کی تحریک ملی۔

تاہم ڈاکٹر منگریہ کہتا ہے کہ بہت سے لوگ اپنے شیخ چلیانہ منصوبوں سے الجھن میں پڑ جاتے ہیں اور اپ خ منصوبوں کو منکشف کرنے سے ڈرتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے خیالی منصوبوں کو محض ہڈیان قرار دے کر دبا دیتے ہیں۔ دوسرے اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ ذہنی سیاحت کیلئے کے پاس وقت نہیں ہوتا، کچھ لوگ انہیں



بے کار خیالات سمجھ کر پھر سے دبا دیتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے خیالی منصوبوں سے فرا کرنے کے لئے ٹیلی ویژن کے ذریعے دیگر باتوں میں کھو جاتے ہیں جو ان کا پرسنل سچویشن کے لئے مناسب اور بر محل نہیں ہوتیں۔

تحقیق سے ظاہر ہوا ہے خیالی پلاؤ ایک یونیورسل تجربہ ہے جو ذہن کو خیالات سے پر کرنے کی ان کی ذہن کی بنیادی ضرورت کی عکاسی کرتا ہے۔

میسوٹا یونیورسٹی یو ایس اے کا ماہر نفسیات ڈاکٹر ایرک کلنجر کہتا ہے ”ہم جو بیشتر کام کرتے ہیں وہ آٹو میٹک“ ہیں۔ ”جب ہم اپنی سوچ کی پوری گنجائش استعمال نہیں کر رہے ہوتے ہیں تو ذہن زندگی کے دیگر پہلوؤں پر کام کرنے لگتا ہے۔ یہ ہمارے Thought Spaces کا اثر آفریں اور کار گزار استعمال ہے“

اس کی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ ہماری بیداری کی حالت کی تئیں تا چالیس فیصد لمحات بالخصوص خیالی پلاؤ پکانے میں صرف ہو جاتے ہیں۔ اکثر خیالی منصوبے گزرتے ہوئے خیالات ہوتے ہیں جو پانچ تا چودہ سیکنڈ تک رہتے ہیں جیسا کہ اس بات پر حیران ہونا کہ پارٹی میں جانے کے لئے کیا پہنیں۔ درمیان میں مختصر خیال بھی بکھرے ہوتے ہیں ”مجھے ٹائلٹ سپر خریدنا یاد رکھنا چاہئے“ اور طویل ادھیڑ بن بھی بکھری ہوتی ہیں جو غالباً ایک یا دو منٹ تک قائم رہتی ہیں۔

یو ایس نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ایجنک کے ڈاکٹر لیونارڈ ایم گیامبرا کی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ بڑی عمر کے لوگ خیالی پلاؤ پکاتے ہوئے اپنا وقت گزارتے ہیں یا اپنے ماضی کو یاد کرتے رہتے ہیں۔ پچھتر تا اکیانوے سال کی عمر کے لوگ اپنے ماضی کی طرح حال اور مستقبل کے بارے میں خیالی منصوبے باندھتے رہتے ہیں۔ درحقیقت خیالی پلاؤ پکانے کی فریکوئنسی عمر کے ساتھ گھٹ جاتی ہے۔ پچھتر برس سے زائد عمر کے لوگ صرف ایک چوتھائی فیصد وقت خیالی پلاؤ پکاتے ہیں جبکہ مرد سترہ یا تیس فیصد وقت خیالی پلاؤ پکانے میں صرف کر دیتے ہیں۔

مگر جیسا کہ آپ کو توقع ہوتی مردوں میں خیالی منصوبے بنانے کا نمایاں موضوع جنس ہوتا ہے۔ نوجوان عورتوں میں جنسی خیالی منصوبے کم رونما ہوتے ہیں۔ دونوں



جنسوں میں جنس سے متعلق خیالی پلاؤ پکانا ان لوگوں میں عام ہوتا ہے جو جنسی طور پر فعال ہوتے ہیں۔ مردوں کے جنسی خیالی منصوبے تیس سال کی عمر کے بعد مسائل حل کرنے والی نیچر کو بڑھاتے ہیں۔

مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ خیالی پلاؤ پکاتی ہیں۔ ڈاکٹر اس امر کی نشاندہی کرتا ہے کہ ایسے بہت سے طریقے ہیں جن میں آپ خیالی منصوبوں سے اپنے فائدے کے لئے کام لے سکتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم استعمال اپنے طور پر مسائل کے ذریعے کردار ادا کرنا، حلوں کی مشق کرنا یا مستقبل کے واقعات پر جن کا امکان ہو رد عمل کرنا یا مستقبل کی صورتحال سے عہدہ برآ ہونے کی کوشش کرنا یا ذہنی استدلال کو جاری رکھنا ہے۔ تا آنکہ معاملہ آپ کے ذہن میں حل یا طے ہوتا نظر نہ آنے لگے۔ ڈاکٹر سگر کے بھائے ہوئے دیگر امکانات میں درج ذیل باتیں شامل ہیں۔

آپ انہیں خود کو متعجب کرنے، وقت گزارنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب آپ کو انتظار کرنا ہو اور کچھ اور نہ کر سکتے ہوں یا جب آپ بور کرنے والے طویل راستے پر سفر کر رہے ہوں۔ چونکہ خیالی منصوبے ایک مرکب حالت لئے ہوئے ہوتے ہیں لہذا وہ بے چینی و اضطراب اور کھنچاؤ کو گھٹا سکتے ہیں۔ جو آپ کے فشار خون کو بڑھا سکتا ہے یا دباؤ کی کوئی اور ناپسندیدہ علامات پیدا کر سکتا ہے۔ وہ ایسی تحقیقوں کا حوالہ دیتا ہے جن میں لوگ ایک طویل وقت تک ایک بوتھ میں گھرے بیٹھے رہے اور انہیں ایک "Minhdless" بور کام کرنے کو دیا گیا۔ جو خیالی پلاؤ پکا رہے تھے انہیں یہ معلوم ہی نہ ہو سکا کہ کتنا وقت گزر چکا تھا۔ آپ اکثر ناخنگوار موڈ، مخالف خیالات و احساسات یا افسردگی کو "مثبت" خیالات میں پلٹ سکتے ہیں، بالخصوص ان تصورات کو جو Self esteem میں اضافہ کرتے ہیں۔ جیسا کہ خیالی منصوبے جن میں آپ خود کو اولمپک گولڈ میڈل جیتنے تصور کرتے ہیں یا اپنی کمپنی کا چیرمین بننے ہوئے خیال کرتے ہیں۔ پر مسرت واقعات، مسرت بخش احساسات یا پرسکون مناظر کے بارے میں خیالی منصوبے آپ کے سر



کے عضلات کو آرام پہنچا سکتے ہیں اور کھنچاؤ برپا کرنے والے درد سر کو بھی ختم کر سکتے ہیں۔ بے تکے خیالات غصے کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ ترقی نہ دینے پر اپنے باس سے ناراض ہیں اور معاملے کا اثر دماغ پر بٹھائے ہوئے ہیں۔ اس طرح کے مقابلے کے لئے غصہ بہترین جذبہ نہ ہوگا۔ آپ اس غصے کو یہ تصور کر کے ختم کر سکتے ہیں کہ آپ کا باس بیڑ کی ایک بوتل کھول رہا ہے اور آپ سے ہاتھ ملاتے ہوئے آپ کو ترقی دے رہا ہے۔

موسیقار جو خیالی پریکٹس میں مصروف ہوتے ہیں اور جسمانی طور پر بھی اپنی مہارت کی مشق کرتے رہتے ہیں وہ ان خیالی منصوبوں کو بہتر انداز سے ظاہر کرتے ہیں۔

اگر آپ کو کسی قسم کا کوئی فوبیا لاحق ہے تو آپ خیالی پلاؤ پکانا استعمال کر کے اپنے خوف کو کم کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ پرواز کرنے سے گھبراتے ہیں تو خود کو جہاز میں ایک قریب بیٹھے ہوئے دلکش شخص سے باتیں کرتے ہوئے تصور کریں یا ایک ناول پڑھتے ہوئے اور نہایت عمدہ وقت گزارتے ہوئے تصور کریں۔ اگر آپ کسی ٹیسٹ سے خوفزدہ ہیں تو کسی خوشگوار چیز کے بارے میں خیالی منصوبہ بنائیں اور خود کو پرسکون و مطمئن کر لیں۔ اسی طرح اگر آپ نے اپنے خیالی منصوبوں کو بدترین صورت دے دی تو (ہوائی جہاز کا کریش ہونا یا ٹیسٹ کے بارے میں خوشامد کرنا) تو آپ اپنے اندیشوں کو بہت زیادہ بدھا سکتے ہیں۔

خیالی منصوبے بسا اوقات ایک اہم مسئلے کا اشارہ بھی ہو سکتے ہیں جسے حل نہیں کیا گیا ہے یا اس سے نمٹنے کی ضرورت نہیں پڑی ہے۔ مثال کے طور پر ایک ایڈورٹائزنگ ایگزیکٹو نے خود کو مستقل کشتی رانی کے بارے میں خیالی منصوبے بناتے پایا۔ اس نے بالآخر ایک Cruise boat میں سرمایہ لگا دیا اور اب وہ ٹورسٹوں کے لئے ایک بزنس چلاتے ہوئے چنڈول کی طرح خوش ہے۔ اگر آپ یہ دیکھیں کہ خیالی منصوبے مستقلاً نامناسب اوقات میں ہی نکل جاتے ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ کی زندگی میں کوئی گڑبڑ ہے اور پیشہ ورانہ رہنمائی



درکار ہو سکتی ہے۔

## بائیوانرجٹک ذہن جسم ذہن پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے

جس طرح ذہن جسم کو متاثر کرتا ہے اسی طرح جسم بھی ذہن پر اثر ڈالتا ہے جسم اور ذہن کا زیادہ سے زیادہ کنکشن استوار کرنے کے لئے مشرقی اور مغربی دونوں قسم کی تکنیکوں کی ایک وسیع رینج استوار کی گئی ہے۔ وہ وسعت دسترس اور رسائی کے لحاظ سے رواجی مشقوں کی نسبت زیادہ وسیع ہیں کیونکہ وہ عضلاتی سختی کو ختم کرنے، جسم کے انداز کو درست کرنے اور آرگن ازم کے ذریعے انرجی کے بہاؤ میں آسانی پیدا کرنے کے لئے جنرل فیس کے لئے تکنیکوں سے مشق کو متوازن کرتی ہیں۔

وہ جسم کے عضلات کے جال میں بند طاقتور جذبوں کو ریلیز کرنے کے لئے تکنیکوں کا انضمام بھی کرتی ہیں۔ جسم ایک آرگنائجن ہے جسے چکنائی، فیول اور آرام کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایک انجن سے یہ توقع نہیں کی جاسکتی کہ وہ خبرگیری کیب غیر مسلسل چلتا رہے۔ مگر ہم اپنی صحت کو اکثر گر جانے دیتے ہیں تاکہ اسے پھر سے ورکنگ آرڈر میں لانے کے لئے سرجری یا طاقتور ادویات کی ضرورت نہ پڑ جائے۔

مشقی نمونوں کو بھی توازن درکار ہوتا ہے۔ فعال مغربی اسٹائل کے پروگراموں (ٹینس، جاگنگ، سوئمنگ، سائیکلنگ، اسکواش، جمناسٹک یا وزن اٹھا کر ورزش کرنا) کو یوگا، سانس لینے کے عمل اور مراقبے سے ہم آہنگ ہونا چاہئے۔

یہ اندازہ کردہ مودمنٹ لغو اور مہمل معلوم ہو سکتی ہے لیکن وہ عضلات، غدودوں، جذبات اور بحیثیت مجموعی خود مختیار اعصابی نظام پر دور رس اثرات رکھتی ہیں۔

ذہن، سانس اور مودمنٹ کو شامل کرنے کی خاطر ایک مشق کی نہایت دھیرے دھیرے استادی یا تصرف مشق کرنے والے کو اسے تیزی کے ساتھ کرنے کا کنٹرول



دیتا ہے۔ جبکہ تکراری موومنٹ کا رفتار کے ساتھ استعمال جیسا کہ aerobics میں ہوتا ہے۔ اسکیلر اور ویکٹور سسٹم کو تو نہایت عمدگی سے تیز کرتا ہے مگر ذہن، جسم اور روح پر اور ان کی سالمیت پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ دونوں عظیم کلچروں کی آمیزش، اتحاد و اتفاق کا علم ہی وہ شے ہے جو ذہن میں رکنی چاہئے۔

میں یہاں مغربی اسٹائل کی کم سخت مشقوں کو مشرقی ٹائپ کی زیادہ پیچیدہ سرگرمیوں سے مربوط کرتا ہوں۔

### ہاتھ پیر پھیلاتا:-

دن کے دوران متعدد وقفوں سے عام توانائی بڑھانے اور کھنچاؤ دور کرنے والی مشق کے طور پر ثرائی کریں۔ آپ اپنے کندھوں کو آگے اور پیچھے کی طرف بھی گردش دے سکتے ہیں اور سر کو آہستہ آہستہ ایک دائرے میں گھما سکتے ہیں۔ اس کا مقصد عضلات کو مزید پگھلانا ہے۔

گردن کو کندھوں کی طرف سے اوپر کی جانب پھیلائیں گویا کوئی آپ کا سر پکڑ کر کھینچ رہا ہے۔ گردن کے سرے کو محور کے طور پر استعمال کرتے ہوئے (ہنسل کی ہڈی کو نہیں) سر کو ٹھوڑی سے گردن تک آگے کی سمت ہلائیں اور دونوں کندھوں کی طرف ہلائیں۔ لیکن خیال رہے کہ کندھا اوپر نہ اٹھے اور سر ایک جانب سے دوسری جانب مڑنے نہ پائے۔ ایک ہی سطح پر رہے۔ اس کا مقصد سر کو بلا کوشش 180 کے زاویے یا درجوں میں موڑنے کا اہل ہونا اور کسی بھی عمر میں ناک کو کندھوں کے ساتھ لائن اپ کرنے کا اہل ہونا ہے۔

اویاما بندھا:- حتمی آل راؤنڈ مشق جس کی ماہرین نے حمایت کی ہے یوگیوں کی پیٹ اٹھانے کی یا اویاما بندھا مشق ہے۔ یہ جسم کے انتظام اور اخراج کے دو خاص فنکشنوں کو نظم و ضبط میں رکھتی ہے اور Vertical rectus abdomines عضلات اور Oblique abdominals عضلات کو بھی سنبھالتی ہے۔

یہ مشق خالی پیٹ کرنی چاہئے۔ صبح غسل اور ناشتے سے پہلے اسے یاد کرنے کا



اچھا وقت ہے۔ آپ اپنی گردن اور کمر پر گرم پانی ڈال کر اضافی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنے پاؤں تقریباً 45 سینٹی میٹر الگ الگ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ تھوڑا سا آگے کی طرف جھک جائیں۔ کمر کو گول گھمائیں، گھٹنے موڑ لیں۔ اور ہتھیلیاں رانوں پر رکھ لیں۔ ہاتھوں کی انگلیاں اندر کی طرف اشارہ کرتی ہوں۔ سانس پوری طرح باہر نکالیں۔ ہاتھوں کو خالی ہونے دیں۔ پھر پیٹ کو آگے پیچھے کریں۔ پیٹ کے درمیانی حصے کو ممکنہ حد تک مجوف یا مقعر رکھیں۔ یہ بات یاد رہے کہ جب آپ ایسا کریں تو ہاتھوں کو خالی رکھیں اور جب پیٹ کو اندر کی طرف کریں تو سانس لینے کی جہلت کی مزاحمت کریں۔ پیٹ کو اندر کی طرف کریں۔ سانس خارج کرتے وقت جب تک ہو سکے پیٹ کو اندر کی طرف رکھیں۔ (ابتدا کرنے کے لئے کم از کم پانچ تک کتنی گنتی تک) پھر آہستہ آہستہ پیٹ کو چھوڑ دیں اور سانس لیں۔

### پسلی رول کرنا:-

ان عضلات کو دوسرے عضلات سے الگ کر لیں جنہیں آپ پسلیوں کے پنجر کے نیچے مٹھی رکھتے ہوئے استعمال کر رہے ہیں۔ اس سے پیٹ کو اوپر نیچے کرنے کی حوصلہ افزائی ہوگی۔

اس مشق کو اپنے علی الصبح کے معمولات میں شامل کر لیں: آگے کی جانب جھک جائیں، دونوں ہاتھوں کی انگلیاں پھیلا لیں اور انہیں پسلیوں کے پنجر کی دائیں جانب نیچے کی طرف دبائیں۔ سانس خارج کرتے ہوئے انگلیوں کو پسلیوں کے اوپر نیچے کی طرف دبائیں۔ تین سیکنڈ تک دباتے رہیں۔ پھر بائیں جانب بڑھ جائیں اور اس پرو سیجر کو دہرائیں۔ آخر میں دونوں انگشت شہادت پسلیوں کے نیچے رکھ لیں۔ سانس باہر نکالیں۔ آگے کی طرف جھکیں اور اندر کی طرف تین سیکنڈ تک دبائیں۔ کچھ مقامات نرم و نازک ہوں گے لیکن پریشرانہی کی رکاوٹوں کو کھول دے گا۔ یہ روزمرہ معمول آپ کو آپ کی پسلیوں کے اوپر نیچے گوشت کی مقدار سے بھی باخبر رکھے گا۔



## مالش یا مساج کرانا:-

مالش شفا بخش کی نہایت آسان اور فطری صورت ہے۔ انسان کی معلومہ تاریخ کے دوران بچے کو جب کبھی درد شکم لاحق ہوا تو ماں نے اس کے پیٹ کی مالش کی ہے۔ ایک دوست نے آپ کے کندھے کے تکلیف دہ عضلات کو بھینچا اور چپی کی ہوگی اور اگر کوئی گر پڑا اور گھٹنے پر خراشیں آئیں تو اس نے سوجی ہوئی جگہ کو پکڑ کر اس کی دیکھ بھال کی ہوگی۔

بیشتر لوگ اپنی صحت اور خود کو ٹھیک ٹھاک رکھنے کے لئے باقاعدہ مالش کراتے ہیں۔ مالش کی اسٹائل اتنی ہی زیادہ ہیں جتنے مالش کرنے والے ہیں۔ مساج یا مالش ہزاروں برس سے مختلف صورتوں میں مروج ہے۔ بہر حال حال ہی میں مالش کی معالجاتی قدر اس کی اس شہرت سے آب و تاب میں بڑھ گئی ہے کہ یہ یا تو دولت مند لوگوں کی مسرت و تسکین کا ذریعہ ہے جو کسی خاص تفریح گاہ میں ایک تختے پر پاؤں پارے اینڈتے رہتے ہیں یا کسی بری شہرت کی جگہ میں عیاش لوگوں کی مسرت کا سامان۔

بہر حال اب وقت بدل گئے ہیں۔ طبی پیشے سے وابستہ لوگ اب انسانی لمس کی شفا بخش اور اعادہ شباب کرنے والی طاقتوں کی حقیقت کو تسلیم کرتے ہیں۔ یہ اظہار کیا گیا ہے کہ مالش دوران خون کو برہماتی ہے۔ آسان تر مشقوں کے لئے پٹھوں کو ڈھیلے کرتی ہے اور یہ بات بہت تسلی دینے والی ہے۔ آپ کو جب چوٹ لگتی ہے تو آپ کا فوری میلان جسم کے چوٹ کھائے ہوئے حصے کو ہاتھ میں لینے کا ہوتا ہے یعنی آپ فوراً وہاں اپنا ہاتھ رکھ دیتے ہیں۔

میڈیکل مساجسٹ کا کام اسی اصول پر مبنی ہے۔ لمس آرگن ازم کی اپنی شفا یابی اور میسٹی نینس میں معاون کا ایک اہم پہلو ہے۔ لائسنس یافتہ میڈیکل مساجسٹ کا شفا بخش لمس جراثیم، فزیولوجی اور پتھالوجی کے علوم میں ایک طویل عرصے مستغرق رہنے سے تقویت پاتا ہے۔

مساجسٹ کا چپی کرنا کیمیکلز کے اس تہہ نشیں مادے کو توڑ دیتا ہے جو ورزش



سے ریلیز ہوتا ہے جیسا کہ ایکٹک ایڈجو اگر پٹوں میں جم جائے تو ان میں سوجن آجاتی ہے اور وہ سخت ہو جاتے ہیں۔ چپی کرنا مضروب عضلات کو سوزش اور ورم سے بھی نجات دیتا ہے۔ کچھ ماہرین کہتے ہیں کہ مساج مرکزی اعصابی نظام کو جسم کے فطری ٹریگولائزر انڈوفنس کو ریلیز کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ ہفتے میں ایک بار مالش کرانا برسوں میں استوار ہونے والے کھنچاؤ کی پرتوں کو منتشر کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے مساجسٹ کا کام کبھی آپ کو تکلیف دہ محسوس ہو تو کیا آپ پریشان ہو جائیں گے؟ آپ کو کبھی کبھی درد محسوس ہو گا کیونکہ آپ لمس کی مزاحمت کر رہے ہیں یا شروع میں آپ کو تھوڑا درد محسوس ہو گا۔ عین ورزش شروع کرتے وقت لیکن محسوس ہونے والی بے چینی زیادہ نہ ہوگی۔

## مالش کے طریقے:-

مالش کرنے کی بہت سی قسمیں ہیں لیکن کچھ ایسی ہیں جو دیگر کی نسبت زیادہ قابل فائدہ ہیں۔ سب سے زیادہ نمایاں فزیکل تھراپسٹ کی نہایت اسپیشلائزڈ چھان بین ہے جو مضروب عضلات، پٹوں کو جوڑنے والی نسوں اور لیگامنٹس کو بحال کرنے کے لئے ڈاکٹروں کے ساتھ کام کرتا ہے۔ مساج کی ایک ٹائپ روایتی سویڈش مساج ہے جو پٹے کی اصلاح اور دوران خون کو تیز کرنے کے لئے دل کی طرف طویل اور گہرے اسٹروک استعمال کرتی ہے۔ 'شیائٹو' انرجی بلا کچ کو ریلیز کرنے کے لئے جو عضلاتی کھنچاؤ میں پیدا ہو جاتا ہے جسم کے ایکو پیچر پوائنٹس پر انگلی، ہتھیلی یا کہنی کے سرے سے پریشر کے اطلاق سے کام کرتا ہے۔

## مساج دینا:-

اس کے لطف سے ایک بار باخبر ہو کر آپ میں ایک دوست کو مساج دینے یا اس سے اپنا مساج کرائے کی خواہش پیدا ہو سکتی ہے۔ کمر، بازو اور پیروں کو آپ جب تک نرمی سے مسل سکتے ہیں مسلنا بالکل ٹھیک ہے۔

مساج دیتے وقت دھیل آئل استعمال کریں (بے بی آئل نہیں) یا تندرست



کرنے والی ہلکی کریم (چادروں پر دھبے نہ ڈالے) اور لیٹنے کے لئے ایک پائیدار سطح استعمال کریں۔ ریڑھ کی ہڈی پر کبھی براہ راست پریشر نہ ڈالیں اور آر تھریٹس سے متاثرہ شخص کو مساج نہ دیں۔ عارضہ قلب یا بلند فشار خون کے شکار لوگوں کو اور حاملہ عورتوں کو مساج کرانے سے قبل اپنے فزیشن سے مشورہ کر لینا چاہئے۔  
**خود کو صحیح طرح کیسے رگڑا جائے:-**

درج ذیل تین سادہ سی تکنیکیں درد رفع کرنے میں مدد دیں گی اور تازہ دم ہونے کا احساس دلائیں گی۔  
**درد سر کیلئے:-**

ایک ہاتھ کی انگشت شہادت اور انگوٹھے سے اس جگہ کو بھینچیں جہاں دوسرے ہاتھ کی انگشت شہادت اور انگوٹھا V کی شکل بناتے ہیں۔ پندرہ سیکنڈ تک بھینچیں۔ ہاتھوں کو گھمائیں اور یہ عمل دہرائیں۔  
**آنکھوں میں دباؤ کیلئے:-**

1... اپنی انگلیوں کے پور پشانی پر رکھیں۔ بالوں کے عین نیچے۔ دونوں انگوٹھے ناک کے بانسے پر رکھ لیں۔ انگوٹھوں کو دھیرے دھیرے کنپٹیوں کی طرف لائیں۔ بھوؤں کے نیچے ہڈی کے ساتھ ساتھ اور ہلکا ہلکا زور ڈالتے جائیں۔  
 2... انگوٹھوں کو جبرے کے نیچے رکھیں۔ دونوں انگشت شہادت سے آنکھوں کے نیچے کی ہڈی کو دھیرے دھیرے دبائیں۔ یہ مشق آپ اپنی ڈیسک پر بیٹھے ہوئے بھی کر سکتے ہیں مگر بہتر نتائج لیٹ کر کرنے سے حاصل ہوتے ہیں۔  
**گردن میں درد کیلئے:-**

کھوپڑی کی بنیاد کی ہڈی پر انگوٹھے رکھ لیں۔ سرکولیشن موشن میں پریشر ڈالتے جائیں۔ یہی عمل جبرے کے گرد بھی جاری رکھیں۔ آخر میں کنپٹیوں کے باہر آہستگی سے مساج کریں۔

دباؤ کو کم کرنے کے لئے یوگا کا استعمال کارآمد ہو سکتا ہے اور بہت سی دستیاب



کتابوں کی مدد سے با آسانی سیکھا جاسکتا ہے۔

یوگا ہمیں دباؤ کی شفا بخش صورت سے مستفید ہونے کا موقع فراہم کرتا ہے، زیادہ کام کرنے کا اہل بناتا ہے اور آزادی عمل کا احساس ابھارنے اور اس سے کام لینے کا سلیقہ سکھاتا ہے۔

یوگا کرتے ہوئے ہم اپنے دباؤ کے نارمل رد عمل کو دیکھ سکتے ہیں اور اس سے نمٹنے کے نئے طریقے بھی سیکھ سکتے ہیں، صحیح انداز سے سانس لینا، چھاتی اور کندھوں پر انحصار کرنے کی بجائے ٹانگوں اور کمر کے زیریں حصے کو قوت دینا یوگا کی پریکٹس کے لئے صبح کا وقت موزوں ہے کیونکہ اس وقت جسم آرام کردہ اور تازہ دم ہوتا ہے۔ صبح کے وقت ناشتے سے قبل جسم میں زیادہ توانائی ہوتی ہے لیکن عموماً کم لوچدار ہوتا ہے۔ شام کے کھانے سے قبل آپ دن بھر کے کھنچاؤ کو دور کر سکتے ہیں۔ آپ کو یوگا خالی پیٹ کرنا چاہئے اور بہتر نتائج کے لئے اولاً صحتمند ہونا چاہئے۔

مساج کے علاوہ محض سادہ لمس معمولی بیماریوں کو ختم کرنے میں مدد دے سکتا ہے اور دفاعی ہیلتھ کیئر کی اساس استوار کر سکتا ہے۔ بچ تھراپیوں کو شفا بخش تھراپیوں کے ساتھ پہلے پہل 1970ء کے عشروں کے دوران قبول کیا گیا اور نہایت عزت کی نگاہ سے دیکھا گیا۔

جسم کا فنکشن درست رکھنے کے لئے ایکو پریشر اور عام معکوس تھراپیاں نیچر کے شفا بخش طریقوں میں نہایت موثر طریقے ہیں۔ انہیں گولیوں، دواؤں، سکون آور ادویات اور سرجری کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایکو پریشر پر کتابیں دستیاب ہیں جن سے مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ جسم میں نازک اور کمزور حصوں کی اور توانائی کی رکاوٹ کو دور کرتے ہوئے جس سے وہ کمزور ہوئے ہیں روزانہ چیکنگ کر کے مستقبل کے مسائل کا تدارک کیا جاسکتا ہے۔

یہ سمجھنے کے لئے کہ یہ کیونکر ممکن ہے جسم کی انرجی لائنوں کے راستوں کا مطالعہ کرنا کارآمد ہے، یہ لائنیں کو اعصابی نظام سے مربوط ہوتی ہیں مگر اس سے الگ اور غیر ہوتی ہیں۔



جب معکوس مرکوزوں پر مساج کیا جاتا ہے تو جسم کے متعلقہ حصے اور پھر مربوط حصے یا عضو تک توانائی کا سیلاب امنڈ آتا ہے۔ توانائی کا یہ ابتدائی بہاؤ جسم کے اپنے شفا بخش اور دفاعی میکانزم کو فوری تقویت دیتا ہے۔

## نیا جنم

نیا جنم سانس لینے کا ایک پروسیس ہے جس کا مقصد باطنی شخصیت سے باخبر رہنے اور اس کے ساتھ تعلق کو فروغ دینے کی تشریح کرنا ہے۔ ”نیا جنم“ دوبارہ پیدا ہونے کا خیال یا پیدائش کے پروسیس میں رہنے کا گمان ہے۔ اس کی تین اہم خصوصیات ہیں سانس لینا، سستانا اور باخبری۔

جب ہم نارمل انداز سے سانس لیتے ہیں تو سانس اندر لینے، سانس خارج کرنے، سانس لینے کا عمل ہوتا ہے۔ نئے جنم کی رو سے سانس لینے کا عمل درمیان میں کسی وقفے کے بغیر سانس لینا۔ سانس خارج کرنا، سانس لینا، سانس خارج کرنا ہے۔ سانس کا یہ انداز مربوط سانس کہلاتا ہے۔

سانس اندر لینے پر مؤثر زور اور باہر نکالنے پر آرام کے احساس کے ساتھ سانس کا عمل سرکیولر روم میں ڈوبلپ ہوتا ہے۔ آرام ملنے پر ایک شخص کنڈیشننگ سے نکل آتا ہے اور کامل فطری خودی سے از سر نو ربط استوار کر لیتا ہے۔ جب ذات یا خودی کے ساتھ ری کنکشن واقع ہوتا ہے تو شفا یابی رونما ہوتی ہے۔ جسم میں جب زیادہ سے زیادہ Relaxation کی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے تو لاشعور میں خیالات اور یادیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔

جنم نو کا ایک اور بنیادی تصور ذاتی ذمہ داری کو قبول کرنا ہے۔ جب تک کوئی شخص اپنی پھونپھون کے لئے ذمہ داری کو قبول نہیں کر لیتا اس کے لئے اسے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ اس نیچر کے سانس کا سیشن عموماً ایک تا دو گھنٹے ہوتا ہے۔ سیشن کے دوران ایک شخص بستر پر لیٹ جاتا ہے اور خود کو Relaxation کی حالت میں لاتا ہے۔ پھر سانس لینے اور خارج کرنے کے مابین رکے بغیر ترتیب کے ساتھ سانس لینے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔



جیسے جیسے سانس لینے کا عمل بڑھتا جاتا ہے انرجی لیول بتدریج بلند ہونے لگتی ہے اور آدمی کو ہائپرٹینشن، دوران سر، جھنجھناہٹ، اینٹھن، نیم خوابیدگی یا جسم ٹھنڈا پڑنے کے احساسات کا سامنا ہوتا ہے۔

بے چینی و بے کلی نکل جاتی ہے اور Relaxation کی ایک گہری کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

## طرز نشست:-

کامل انداز نشست صحت کے بہت سے ان کے مسائل کا تدارک کرتا ہے۔ خمیدہ پشت، حلقہ بنائے ہوئے کندھے اور سر کو غلط رکھنا نہایت عام نقائص ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں میں کم جالب توجہ نقائص بھی ہیں۔ مثال کے طور پر شوڈر بیک اٹھائے رکھنے کی عادت جسم کو صف بندی سے الگ کرتے ہوئے ایک کندھے کو دوسرے کندھے سے اونچا کر سکتی ہے۔

علاوہ ازیں اس حقیقت سے قطع نظر کہ ان جیسے نقائص غیر دلکش ہیں۔ صحت کے لئے زبردست خطرہ بھی ہو سکتے ہیں۔ کچھ ماہرین، جیسا کہ ایک ماہر کا کہنا ہے ایسے نقائص کو کھنچاؤ، جھکن اور قبل از وقت جوڑوں کے انحطاط کی طرف لے جانے والی Major functional Catastrophes سمجھتے ہیں۔

خراب طرز نشست یا آسن فاضل توانائی کو صرف کر دیتا ہے اور سوء ہضم سے لے کر تشویش و پریشانی سے نسبت رکھنے والی تمام اقسام کی بیماریاں پیدا کر سکتا ہے۔ جس کا نتیجہ درد اور تکلیف کی صورت میں نکلتا ہے، بالخصوص کمر کے درد کی صورت میں جو غلط عضلات پر دباؤ ڈالنے سے پیدا ہوتا ہے۔ غلط طریقے سے بیٹھنا اور کھڑا ہونا داخلی اعضا پر دباؤ ڈالتا ہے اور انہیں اپنی پوری استعداد و گنجائش سے کام نہیں کرنے دیتا۔ مثال کے طور پر جھکا ہوا انداز Rib Cage میں مروڑ پیدا کرتا ہے۔ جس سے سانس او جھا ہونے لگتا ہے۔

یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ ہم میں سے بیشتر لوگ پچاس برس کے ہونے تک پانچ سینٹی میٹر چھوٹے ہو چکے ہوں گے۔ یہ زیادہ تر خراب طرز نشست کا شاخسانہ



ہے۔ ایک جگہ جس کے متاثر ہونے کا سب سے زیادہ امکان ہے وہ جگہ ہے جہاں گردن کی پشت کمر سے ملتی ہے۔ یہیں سے غلط انداز اور توڑ مروڑ شروع ہوتی ہے۔ اسی کی وجہ سے ہم میں سے تقریباً 85 فیصد لوگ پچاس برس کے ہونے تک آرٹھریٹس میں مبتلا ہو چکے ہوں گے۔ جب سر کو کندھوں کے اوپر اونچا اور سیدھا رکھا جاتا ہے تو گردن تکلیف نہیں دیتی۔ لیکن اگر ہم اپنے سر کو آگے کی طرف کھینچیں جیسا کہ ماڈرن زندگی میں ڈرائیونگ کرتے وقت پڑھتے وقت اور اپنی ڈیسک پر کام کرتے ہوئے سر کو کافی آگے کی طرف کر لیتے ہیں تو وزن کو سپورٹ دینے کے لئے گردن کے پٹھوں کو سکڑنا پڑتا ہے۔

سر کو سیدھا رکھیں، یعنی گردن پر یکساں توازن کے ساتھ پیچھے کی طرف اپنی کمر کو دیوار کے مقابل اور ننگے پیروں کو اسکریننگ بورڈ سے تقریباً دس سینٹی میٹر دور رکھ کر کھڑے ہوں۔

آپ کا سر، شانوں کی ہڈیاں اور شانوں کے سرے دیوار کو بمشکل چھوئیں اور کمر کے خم کو اس طرح رہنے دیں کہ آپ کا کف دست اس میں آرام سے آجائے۔ ریڑھ میں معمولی سا خم ہونا چاہئے۔ لیکن اگر اس کا خم بہت زیادہ ہو گیا تو آپ کا سر دیوار سے آگے کی طرف ہو جائے گا۔

درست طریقے سے کھڑا ہونا۔ بیٹھنا اور حرکت کرنا سیکھ لینا ایک بہترین بیوٹی ٹرینسٹ ہے جو ایک عورت حاصل کر سکتی ہے۔ اچھی طرز نشست جسم کو اپنا فنکشن صحیح طریقے سے سرانجام دینے میں مدد دیتی ہے۔ درست انداز سے سانس لینے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور قبل از وقت بڑھاپے سے بچاتی ہے۔ آپ کو چہرہ مریباتی ہے۔ زیادہ انرجی پیدا کرتی ہے اور آپ کو آزادی عمل کا احساس دلاتی ہے جو ہم آہنگی سے کام کرنے والے عضلات سے ابھرتا ہے۔ نیز یہ دیکھنے میں مزید پر اعتماد بناتی ہے۔

خود کو ٹانگیں قدرے الگ الگ کئے ہوئے ایک آئیے کے سامنے کھڑے ہوئے دیکھیں، پیروں کے انگوٹھوں پر وزن ڈالتے ہوئے تھوڑے سے آگے کو



ہو جائیں۔ پھر پیچھے کی طرف جھول جائیں تاکہ آپ کا وزن آپ کی ایڑیوں پر آجائے۔ اب اپنے وزن کو ”سینٹر“ کریں تاکہ وہ آپ کے پیروں کے درمیان سے گزر کر ٹخنوں کے عین سامنے ایک نقطے پر آجائے۔ اس کے بعد ”پیڑو کے جھکاؤ“ کی پریکٹس کریں۔ گھٹنے موڑ لیں اور ایک ہاتھ پیٹ پر رکھ لیں۔ دوسرا ہاتھ کمر پر رکھ لیں۔ دھیرے دھیرے اپنے پیڑو کو آگے کی طرف جھکائیں یہاں تک کہ پیڑو کی ہڈی سامنے کی طرف اوپر کو ہو جائے۔ پھر پیڑو کو پیچھے کی طرف جھکائیں یہاں تک کہ چوڑے باہر کی طرف نکل آئیں۔

چند بار آگے پیچھے کرنے کے بعد اپنے پیڑو کو ضدین یا دوسروں کے درمیان ”سینٹر“ کریں۔ اپنے گھٹنے سیدھے کر لیں لیکن انہیں لاک نہ کریں۔

اب اپنی سینے کی ہڈی کو اٹھائیں اور ایسا کرتے ہوئے اپنی پسلیوں کو اپنے کولہوں سے اوپر کو اٹھتی ہوئی محسوس کریں۔ اپنے کندھوں کو تھوڑا سا اٹھائیں اور انہیں نیچے اور Relaxed رکھتے ہوئے پیچھے کی طرف دائرے کی صورت میں لائیں۔ آپ کے بازو ڈھیلے لٹکے ہوئے ہونے چاہئیں اور ہاتھ آپ کی رانوں کے بالکل سامنے ہوں۔ آپ کی ٹھوڑی آپ کی کمر سے زاویہ قائمہ میں ہونی چاہئے۔ ”خیال کریں“ کی گردن لمبی ہے۔ خصوصاً آپ کی گردن کی پشت۔ یہ تصور کرتے ہوئے کہ آپ کی چند یا ایک دھاگے سے منسلک ہے جو آپ کو آہستگی سے اوپر کی طرف کھینچ رہا ہے۔ اس وق کا احساس چھاتی میں پسلیوں کے اور کولہوں کے مابین خالی جگہ کے پھیلنے اور طویل ہونے کا ہونا چاہئے۔

پٹھے اکثر غلط طرز نشست کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ کمر اور پیٹ کو درست رکھ کر توجہ دیں۔ پیٹ کے مضبوط عضلات ایک کور سیٹ کی طرح کام کرتے ہیں اور کمر کے پٹ سے دباؤ کو نکال دیتے ہیں۔

ایک سادہ سی مشق جو کسی بھی وقت اور کہیں بھی کی جاسکتی ہے پیٹ کو سختی سے اندر کی طرف بھینچنا ہے۔ چند سیکنڈ تک پیٹ کو اندر کی طرف بھینچے رہیں اور پھر ریز کر دیں۔ فرش پر لیٹے ہوئے گھٹنے موڑ کر سیدھا بیٹھنا اور بازوؤں کو چھاتی پر یا سر



کے گرد رکھنا پیٹ کو درست رکھنے کے لئے بہت اچھا ہے۔

پھیلاؤ کی مشقیں۔ یہاں تک کہ اوور ہیڈ پھیلاؤ بھی جس سے گویا آپ درخت میں لگے ہوئے آم تک پہنچنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ سب کے رجحان پر تفاعل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ مشق عموماً عضلات میں بلڈ اپ ہونے والے کھنچاؤ کو ریلیز کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کاہلی۔ سستی یا بے شغل جسم کو بے ڈول بنانے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے جس سے جوڑ سخت اور غیر پلکدار ہو جاتے ہیں۔ تیرنا کمر کے لئے محفوظ ترین اور بہترین مشق ہے۔

اس فرنیچر پر تنقیدی نگاہ ڈالیں جسے آپ باقاعدگی سے استعمال کرتے ہیں۔ کام کرنے کی جگہ یا اپنی کار میں یہ دیکھیں کہ آیا کس طرح کی تبدیلی درکار ہے۔ کرسیاں نرم اور ملائم ہونے کے بجائے مضبوط اور پائیدار ہونی چاہئیں۔ اپنی کمر کو سپورٹ دیں۔ آپ کی سیٹ کی اونچائی اتنی ہو کہ آپ آرام سے کام کر سکیں اور آپ کے پاؤں فرش پر ٹکے ہوئے ہوں۔ ہمیشہ اچھی سپورٹ لے کر بیٹھیں۔ جب میز یا ڈیسک استعمال کریں تو ریڑھ کی ہڈی کو گھما کر کمر جھکانے کی بجائے کولہوں کو ذرا سا آگے کر لیں۔

کام کی ڈھلوان سطح جیسی کہ نقشہ نویس اور کمرشل آرٹسٹ استعمال کرتے ہیں بہت آرام دہ ہوتی ہے۔ ورک ٹاپ کی بہتر اونچائی عام طور پر کندھوں کی لیول سے سترہ سینٹی میٹر نیچے ہوتی ہے۔ اگر یہ اونچائی کم ہے اور آپ کو کام کرتے وقت کندھے جھکانے پڑتے ہیں تو لکڑی کے بلاک لگا کر اسے کچھ اور اونچا کر لیں۔ اور اگر اونچائی بہت ہی زیادہ ہے تو اس صورت میں اونچی لیول کا کام کرنے کے لئے اسپیشل بورڈ ہونا چاہئے۔

آپ کو یہ دیکھنا اور تجربہ کرنا ہے کہ آپ کے لئے کیا موزوں ہے۔ گدے نہ بہت زیادہ نرم ہوں نہ بہت زیادہ سخت۔ ایک اچھا گدا آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو آرام دینے میں کارآمد ہوگا اور آپ کو اچھی نیند آئے گی۔



## تھکان۔

تھکان اس بات کا ابتدائی اشارہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے جذبات توازن سے باہر ہیں۔ یہ ایک جسمانی بیماری کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔

تھکان کی نو نہایت عام وجوہات کی فہرست پیش کی جاتی ہیں۔

1۔ ناکافی نیند۔ یہ بات بالکل واضح ہے کہ آپ رات کو اگر اچھی طرح نہیں سوئے ہیں تو اس بات کا بہت امکان ہے کہ آپ دن بھر تھکان محسوس کریں گے۔ سائنسدانوں کو یقین ہے کہ نیند میں خلل پڑنا ہماری زندگیوں میں تبدیلی پیدا کرنے کا ایک عام تاثر ہے۔ دفتر سے سنگین بیماری تک تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگوں کے لئے نیند کے نمونے دن بھر کے مسائل کے بعد واپس آتے ہیں۔ مسائل جو پریشانی کے باعث ہیں۔ ختم ہو جاتے ہیں یا بہتر ہو جاتے ہیں۔ اگر کبھی کبھار آپ کو نیند نہ آنے کی تکلیف ہو تو ایک سائنسدان کی ان آسان تجاویز پر عمل کریں۔

شام کو چھ یا سات بجے کے بعد چائے یا کافی نہ پیئیں۔

ہر رات ایک ہی وقت پر بستر پر جائیں۔

باقاعدگی سے معتدل ورزش کریں۔

بہتر ہے کہ ڈھر کے بعد شراب پینا چھوڑ دیں۔ شراب خوری گہری نیند

کی راہ میں حائل ہوتی ہے۔

2۔ ناکافی غذا۔ آپ کو قوت لایموت برقرار رکھنے کے لئے غذا کھانی پڑتی ہے۔

خراب لغزبہ آپ میں ٹھنکن کا احساس پیدا کر سکتی ہے۔ کیونکہ خراب غذا متوازن

غذا نہیں ہوتی لہذا آپ کے عضلات میں بگاڑ پیدا کر سکتی ہے۔ خراب غذا کا یہ تباہ

کن اثر اتنا شدید ہو جاتا ہے کہ کچھ وقت کے بعد ٹورنٹو یونیورسٹی میں کی گئی حالیہ

تحقیق کے مطابق پٹھوں کی بافیس، کیلشیم کا پروسیس ستوری سے نہیں کر پاتیں۔

اگر آپ اس قسم کی غذا کھاتے ہیں تو آپ کا جسم مناسب انداز سے اپنا فنکشن جاری

رکھنے کا اہل نہیں رہے گا۔ بلکہ آپ کو ست کر کے بچائی ہوئی انرجی کو کم کر دے گا۔



غذا سے اچھا آغاز کرنے کے لئے جو آپ کو تازگی اور فرحت کا احساس دلائے  
ان تین بنیادی قاعدوں کو ذہن میں رکھیں۔

کھانوں کی ایک ورائٹی کھائیں۔ کھانے کے ایسے پلان سے گریز کریں  
جو آپ کو ایک مخصوص قسم کے کھانے پر مجبور کریں۔ ہمیں ہر طرح کے کھانوں  
سے مقویات کی ایک ورائٹی درکار ہے۔ کوئی ایک کھانا آپ کو وہ تمام مقویات سپلائی  
نہیں کرتا جن کی آپ کو صحت برقرار رکھنے کے لئے ضرورت ہے۔

عام طور پر عورتوں کو روزانہ بارہ سو کیلوریز سے کم نہیں کھانی چاہئیں  
اور مردوں کو پندرہ سو کیلوریز سے کم نہیں کھانی چاہئیں۔ ماہرین تغذیہ کے بقول اگر  
آپ اس مقدار سے کم لیتے ہیں تو آپ وہ تمام مقویات حاصل نہیں کر سکتے جن کی  
آپ کو ضرورت ہے۔ رات کے کھانے میں آٹھ سو سے کم کیلوریز لینا صحت کے  
لئے خطرے کا روپ دھار سکتا ہے جو دل کے عضلات میں بریک ڈاؤن میں منج  
ہو سکتا ہے۔

اگر آپ اپنی غذا میں سے روزانہ ڈھائی سو کیلوریز کم کریں تو آپ  
ایک ہفتے میں ایک کلو کا چوتھائی کیلوریز گنوا دیں گے۔  
رات کو دیر سے بڑا کھانا نہ کھائیں۔ سوتے وقت آپ کیلوریز کو تیزی  
کے ساتھ پچا نہیں پائیں گے۔

کھانے سے گریز نہ کریں۔ اگر آپ کریں گے تو بعد میں آپ کو زیادہ  
بھوک لگے گی اور جب کھانے بیٹھیں گے تو اس سے کہیں زیادہ کھا جائیں گے جتنا  
کہ کھانا چاہئے۔

3... ورزش کا فقدان:- اگر آپ باقاعدگی کے ساتھ ورزش نہیں کرتے تو آپ  
کا جسم غالباً اپنی پوری استعداد کے ساتھ آکسیجن استعمال نہیں کر سکتا۔ آپ کے  
عضلات کو اس آکسیجن کی ضرورت ہے۔ آکسیجن کے بغیر وہ زیادہ دیر تک کام نہیں  
کر سکیں گے۔ ان سب کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جب آپ کو عضلاتی پاور کی ضرورت پڑتی  
ہے تو آپ حاصل نہیں کر پاتے اور جلدی سے تھک جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ جیسے



آپ کے عضلات میں خمیدگی برپا ہو جاتی ہے اسی طرح آپ کا Self Image بھی جھکاؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ آپ کی جذباتی حالت آپ کی جسمانی حالت کا تصوراتی آئینہ بن سکتی ہے۔ آپ کی تھکان میں اضافہ کرتے ہوئے۔

یہی وجہ ہے کہ ورزش آپ کو دو طرح سے فائدہ پہنچاتی ہے۔ اول یہ کہ ورزش آپ کی جسمانی حالت کو بہتر بناتی ہے۔ آپ کے جسم کو عضلات کو مؤثر طور پر آکسیجن بہم پہنچانے کا اہل بناتے ہوئے، آپ کی برواشت کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتے ہوئے۔ دوم یہ کہ ورزش ظاہری طور پر ٹھیک ٹھاک ہونے کے احساس کو ابھارتی ہے۔

تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ ورزش کرنے سے آپ کا جسم زندگی کے روزمرہ کے جذباتی اور جسمانی دباؤوں پر قابو پانے کا زیادہ اہل ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ ایک تحقیق سے معلوم ہوتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ نیورو کیمیکل مفہوم میں ورزش کیا کرتی ہے؟ ہم قطعی نہیں جانتے لیکن ہمیں یہ جاننا چاہئے کہ ورزش جو کچھ دماغ کے لئے کرتی ہے انا، ذات یا خودی کے لئے بھی کرتی ہے۔ لوگ جب ورزش کرتے ہیں تو خود کو اچھی طرح دوڑتا یا تیرتا ہوا پاتے ہیں۔ انہیں ماحول پر ایک خاص غلبہ، دسترس یا استادی کا احساس ہوتا ہے۔

4... دواؤں کا رد عمل: آپ کافی نیند لیتے ہیں، پارک کے گرد جو گنگ بھی کرتے ہیں پھر بھی آپ خود کو یوں محسوس کرتے ہیں کہ آپ کوئی کام شروع نہیں کر سکتے۔ ہو سکتا ہے آپ کی تھکاوٹ جسم کے باہر سے آرہی ہو۔ دواؤں کی ایک تعداد جن میں اینٹی ہسٹامائنز، پین ریلیورز، ڈائیورٹکس، اینٹی ہائپر یسوز، اینٹی بائیوٹکس، اورل کنٹرا سپسوز اور اینٹی کنولٹس شامل ہیں۔ کبھی کبھی Side effect کے طور پر تھکاوٹ پیدا کر سکتی ہیں۔ اگر آپ ایک دوا استعمال کر رہے ہیں اور یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ دوا آپ پر اونگھ طاری کرتی ہے تو پہلا کام اس ڈاکٹر کو بلانا ہے جس نے وہ دوا تجویز کی تھی۔ آپ کے ڈاکٹر کو آپ کی پوری ڈرگ ہسٹری رکھنی چاہئے اور یہ بتانے کا اہل ہونا چاہئے کہ آپ جو دوا استعمال کر رہے ہیں وہ آپ کو ست کر رہی



ہے یا یہ اثر دو دوائیں ملا کر لینے سے پیدا ہو رہا ہے۔ اسے جو کچھ کرنا ہے اس دوا کے بدل میں دوسری دوا دینا ہے۔ اسے یہ جاننے کا اہل ہونا چاہئے کہ مارکیٹ میں جتنی دوائیں میسر ہیں ان میں کوئی دوا مریض کے لئے زیادہ سخت نہیں ہے۔ آپ جو کچھ بھی کریں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کئے بغیر تجویز کردہ دوا کا استعمال بند نہ کریں۔

5... دباؤ: زندگی کے روز مرہ دباؤ سے نمٹنے میں کافی توانائی صرف ہو جاتی ہے۔ یہ تمام توانائی صرف ہو جانے کے بعد آپ کو تھکن کا ایک گھلا دینے والا تباہ کن احساس ہو سکتا ہے۔ مگر زندگی کے تمام دباؤ ہمیں جذباتی طور پر کھوکھلے پن کا احساس نہیں دلاتے۔ ایک کارڈیولوجسٹ کہتا ہے کہ ”یہ ایک خاص قسم کا دباؤ ہوتا ہے جس میں آپ کے پاس کوئی چوائس، کوئی آپشن، کوئی متبادل نہیں ہوتا۔ اس کی مثال ایک ایسی عورت ہے جو ایک سخت کام کرتی ہے اس کا مالک چڑچڑا ہے اور وہ اس سے بات نہیں کر سکتی، اسے روزانہ ایک ہی جیسا کام کرنا پڑتا ہے۔ اسے خود کو کنٹرول کرنے کا کوئی احساس نہیں ہوتا۔ نیز اس کا اپنا خاندان بھی ہو سکتا ہے جسے اس کی ضرورت ہو۔ چنانچہ گھر آکر اسے مزید کام کرنا پڑتا ہے۔ وہ کام میں پھنسی ہوئی ہے۔ یوں وہ تھکاوٹ کی شکار رہتی ہے۔ اگر آپ ایسی سچویشن سے دوچار ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو یوں لگتا ہو کہ اس سے نکلنے کی کوئی راہ نہیں ہے۔ لیکن درج ذیل باتوں پر عمل کر کے دباؤ سے مملو تھکاوٹ کی علامات ختم کی جاسکتی ہیں۔

آپ کو Relaxation تکنیکوں کی پریکٹس کرنی چاہئے۔ ان کو سیکھنے میں دس تا پندرہ منٹ لگ سکتے ہیں۔

ایک بار تکنیکوں کو سمجھ لیں تو روزانہ گھریا دفتر سے دس تا پندرہ منٹ کی چھٹی کر لیں۔ ان ورزشوں کو کرنے اور اپنے احساسات پر توجہ دینے سے سارے دن کے کھنچاؤ کا احساس ختم ہو سکتا ہے۔

6... خون کی کمی یا رنگ زرد پڑ جانا: آپ ایک پل میں سے فولاد نکال دیں پل دھڑام سے گر پڑے گا۔ آپ کے جسم میں بھی آئرن کی کمی سے آپ کی حالت سقیم ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر مغزیہ کا کہنا ہے ”آئرن کی کمی تھکاوٹ پیدا کر سکتی ہے“



عورتوں میں ماہواری کا زیادہ آنا جسم میں آئرن کے ذخیروں کو ختم کر سکتا ہے جس کا نتیجہ بہت زیادہ تھکن کی صورت میں نکلتا ہے۔ برعکس بریں مرد گیسٹرو انٹیسٹینل بلیڈنگ کے باعث آئرن کی کمی کے شکار ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے یہ بلیڈنگ نمایاں نہ ہو تاہم خون کی کمی کا کافی سبب بنتی ہے۔

حاملہ عورتوں اور تیزی سے بڑھتے ہوئے بچوں کو ہماری نسبت آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اگر یہ ضرورت پوری نہ کی جائے تو اس سے بھی خون کی کمی ہو سکتی ہے۔

بالغ حضرات اور چار ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے آئرن کی سفارش کردہ مقدار روزانہ اٹھارہ ملی گرام ہے۔ آئرن حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کلیجی، باقلا، سیب اور پالک ہیں۔ بہر حال آئرن کی زیادہ مقدار نقصان دہ بھی ہو سکتی ہے۔

7۔۔۔ زیا بیٹس: پرانی تھکاوٹ جس میں پیاس لگتی ہو اور عام کمزوری محسوس ہوتی ہو کے معنی زیا بیٹس کی ابتدا ہو سکتے ہیں۔ مسلسل تھکاوٹ پیاس کی پہلی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ ایک تھائی رائیڈ خرابی، مونونیو کلیس، دق یا انفیکشن کی علامت۔

دباؤ یا کھنچاؤ کے جذباتی عوامل اکثر و بیشتر تھکاوٹ کے اسباب ہوتے ہیں۔ لیکن اگر آپ ہر وقت تھکن محسوس کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ صبح اٹھتے ہی تھکن کا احساس ہوتا ہو تو چیک اپ کے لئے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

8۔۔۔ دل کا عارضہ: عارضہ قلب کی اولین نشانی یا علامت اور سنگل تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔

کارڈیولوجسٹ کے تیس لفظ تھکان بہت اہم ہے۔ پچاس یا ساٹھ برس کی عمر میں قریب الوقوع عارضہ قلب کی ایک ممکنہ انتباہی علامت کے طور پر تھکان وہ چیز ہے جس کو وہ کسی شخص کے ضمن میں پیش نظر رکھتے ہیں۔ تھکان دل میں ایک تبدیلی کے ساتھ بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا چیک اپ کرا لینے کی یہ ایک اچھی وجہ ہے بالخصوص اس عمر کے گروپ میں۔

تھکان کے بارے میں کیا کیا جائے، اس سچو نیشن میں یہ بات اس قدر آسان



نہیں ہوتی۔ ہارٹ پر اہلم فوری طبی امداد چاہتا ہے۔ اگر آپ ہمہ وقت تھکن محسوس کریں یا اگر آپ کو عارضہ قلب کی کوئی اور علامات لاحق ہیں جیسے کہ بریسٹ بون کے نیچے چھاتی میں شدید درد، عام کمزوری یا متلی کی شکایت تو بلا تاخیر طبی مدد حاصل کریں۔

9۔۔۔ افسردگی یا بددلی: آپ کا بیٹا ایک ذہین اور خوبصورت نوجوان خاتون سے شادی کرنے والا ہے۔ وہ خاتون اس قسم کی خاتون ہے جسے آپ اپنے بیٹے کی طرح کسی اور کے لئے پسند کرتے۔ آپ کی زندگی میں مسرت کی ہر وجہ موجود ہے لیکن جیسے آپ محسوس کرتے ہیں اس طرح سے نہیں ہے۔ آپ بہت ملول اور تھکے تھکے سے ہیں۔ اور یہ شادی اچانک آپ کے لئے ایک مسئلہ بنتی جا رہی ہے۔

تھکان کسی پر اہلم کو قابو میں ناکامی کا ایک انتہائی سنگین مسئلہ ہوتی ہے۔ کبھی کبھی کسی ٹکراؤ یا تصادم کی توقع ہوتی ہے اور بسا اوقات تصادم دور نظر آتا ہے۔ اس بات کا ایک اور سبب کہ ایک افسردہ شخص تھکاوٹ کیوں محسوس کرتا ہے۔ نیند کا فقدان ہے۔ بہت سے افسردہ دل لوگوں کو نیند کی سنگین تکلیف ہو سکتی ہے یا انہیں نیند میں ڈراؤنے خواب نظر آسکتے ہیں۔ نیند کی مداخلت افسردگی کے دورے کا ایک حصہ ہے۔ ایسے لوگ بیدار ہونے پر تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ فی الحقیقت وہ سوتے رہے ہیں لیکن وہ بہت تکلیف دہ خواب دیکھتے رہے ہیں جو اتنے تھکا دینے والے ہو سکتے ہیں گویا وہ دن کے دوران جدوجہد کرتے رہے ہوں۔ ایک گڑھا کھودنے کی جدوجہد۔

لیکن اگر آپ یہ سمجھ جائیں کہ آپ افسردہ اور بددل کیوں ہیں تو آپ اس گڑھے سے نکلنا شروع کر سکتے ہیں۔ یہ سمجھنا اکثر ممکن ہوتا ہے کہ آپ مستقبل میں تکلیف سے بچنے کے لئے کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ تھکان کے اس رد عمل سے بچنے کے لئے جو ہر کام کو ایک کوشش بنا دیتا ہے۔ لیکن یہ سمجھنے سے کہ کونسی چیز آپ کو افسردہ کرتی ہے اور باتیں بھی حالت درست کرنے کے لئے ہوتی ہیں۔ آپ جب ایک بار اپنی جذباتی فردگی کی وجہ کو سمجھ لیں تو اس وقت آپ کو اپنے اس انداز میں



تبدیلی کرنی ہے جس میں آپ سچو نیشن پر اپنا رد عمل ظاہر کرتے ہیں یا اس میں ناکامی ہو تو پھر سچو نیشن ہی کو تبدیل کر دیں۔ ان میں سے کسی بھی بات کے لئے آپ کو ایک تربیت یافتہ مینٹل ہیلتھ پریکٹیشنر کی مدد لینی ہوگی۔ اس کی جذباتی مدد درکار ہوگی۔

کبھی کبھی بہتر طور پر کام کرنے کا مطلب یہ دیکھنا ہوتا ہے کہ ماضی میں بحرانوں سے نکلنے کے لئے آپ نے کیسے کوشش کی تھی، اور نئے بحرانوں سے نمٹنے کا سلیقہ سیکھنا ہے۔ کسی وقت اپنے پورے ماضی کو کھنگالنے کی بھی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ اس قسم کی تھکان عموماً قابل علاج ہوتی ہے۔

آپ کی تھکان کی وجہ سے کچھ بھی ہو اہم بات یہ ہے کہ کسی ماہر سے تشخیص کرائی جائے۔ آپ کی تھکان عضلاتی تھکاوٹ، دباؤ، ورزش کے فقدان یا کسی جسمانی بیماری کا نتیجہ بھی ہو سکتی ہے۔ اکثر تھکاوٹ خطرناک نہیں ہوتی۔ لیکن کیا آپ واقعی تھکے ہوئے ہیں؟ بیدار ہو کر تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، اتنے تھک جاتے ہیں کہ محبت کا اظہار بھی نہیں کر سکتے، یا باہر نہیں جاسکتے اور دوستوں سے ملاقات بھی نہیں کر سکتے؟ اگر ایسا ہے تو ہو سکتا ہے آپ اس چیز کے شکار ہیں جسے ڈاکٹر برسوں پرانی تھکان کہتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ تھکان لوگوں کی زندگی کو اذیت کی ABC سے زیادہ بے بس کر دیتی ہے یعنی Branchitis arthritis اور heart disease Chronic سے زیادہ تکلیف دہ بنا دیتی ہے۔

لیکن ایسا کیوں ہے کہ کچھ لوگ ذہنی یا جسمانی کوشش کے بغیر مستقلاً تھکے تھکے رہتے ہیں جبکہ دیگر لوگ قوت، جوش طراری سے معمور ہوتے ہیں؟ اس بات کا جواب ان کے انداز حیات کی نسبت ان کے genes میں کہیں کم مضمر ہے۔ تھکان کو ختم کرنے کے لئے یہ دس باتیں اہم ہیں۔

ہلکے ہو کر سفر کریں۔ آپ کو دورے نہیں پڑ سکتے اور آپ فریہ نہیں ہو سکتے۔ درست وزن سے صرف دس فیصد وزن بڑھ جانے سے آپ میں پرانی بیماری کی علامات رونما ہو سکتی ہیں۔



اپنی ٹانگوں سے لاپرواہی نہ برتیں، تھکان، درد، محسوس کی کا احساس زیادہ تر ٹانگوں میں ہوتا ہے۔ لیکن قوت برداشت آپ کی عضلاتی قوت کے استعمال ہی سے پیدا ہوتی ہے۔ ٹانگوں کو درست رکھنے والی ورزشیں کریں یا روزانہ باقاعدگی کے ساتھ نصف گھنٹہ سیر کرنے کی کوشش کریں۔

خود کو تندرست رکھئے۔ عموماً آپ کی جلد اس وقت گلابی ہوگی جب وہ ہلکے رنگ کی ہوگی۔ خون کافی اور سرخ ہوگا۔ سرخ رنگ Vital Oxygen کا رنگ ہے جو خون میں سرخ ہیکسٹ پہنچاتی ہے۔ خون کے سرخ خلیوں کو آئرن سے قوت ملتی ہے۔

ہفتے میں روزانہ بلا روغن چار چپاتیاں، کلبجی، خشک میوہ کھائیں اور سبزیوں میں سیم اور سبز پتوں والی سبزیاں استعمال کریں۔

مٹھائیوں کے استعمال میں اعتدال برتیں۔ شکر بہت ہی کم استعمال کریں، بہتر ہے اس کا استعمال ترک کر دیں۔ اس کے بجائے Un refined کاربوہائیڈریٹس جیسے کہ چپاتی، آلو اور چاول کھائیں، جسم انہیں گلوکوز میں توڑ دیتا ہے۔

نیند کا پیٹرن درست کریں۔ جب اور جیسے ہی نیند کی ضرورت ہو سو جائیں۔ ہلکی نیند سونیں۔

ہمہ وقت گھر کے اندر رہنے سے گریز کریں۔ صبح کے ساتھ ساتھ آنکھوں میں درد، سر درد اور چڑچڑاہٹ سب تھکاوٹ کا حصہ بن سکتے ہیں۔ یکساں ٹمپریچر، روشنی اور ہوا کا کافی گزر، زہریلے کیمیکلز، گیسوں اور گرد و غبار سے پاک ہوا کو یقینی بناتے ہوئے تھکان پر غالب آئیں۔

اپنی نفس چیک کریں۔ تھکان مسوڑھوں کی بیماری یا سنویشس جیسی پرانی امکشن کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ یا بے حال کر دینے والے درد کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ پرانے درد کو برداشت کرتے رہنے پر قانع نہ ہوں۔ درد ایک وارنگ سگنل ہے اس پر غور کیا جانا چاہئے۔



یہ دیکھیں کہ آپ الرجک تو نہیں ہیں۔ جن چیزوں سے جسم الرجک ہو ان سے تھکان پیدا ہو سکتی، ان میں بہت سی چیزیں شامل ہیں مثلاً چائیز کھانے، زیر جامہ کی لاسٹک، یا ساس صاحبہ وغیرہ۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر کی مدد سے ان چیزوں کی شناخت کرنی چاہئے اور انہیں اپنی غذا اور ماحول سے ہٹا دینا چاہئے۔

اپنے مقاصد کا تعین کریں۔ اگر آپ واضح طور پر معینہ مقاصد پر اپنی توجہ مبذول کریں تو آپ تھکان پر غالب آسکتے ہیں اور اپنے اندر قوت اور امنگ پیدا کر سکتے ہیں۔

ماضی کی ناکامیوں پر اکتفا نہ کریں۔ نہ ہی مستقبل کے بارے میں پریشان ہوں۔ اپنی توانائیاں موجودہ حالت پر صرف کریں۔

اپنی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کریں۔ ہر رات بستر پر جاتے وقت اور صبح بیدار ہوتے وقت آنکھیں بند کر کے زیادہ سے زیادہ Relaxation حالت میں لیٹے رہیں۔ اعصاب کو آرام دیتے ہوئے سو سے ایک تک الٹی گنتی گنیں۔

اپنے لاشعور ذہن میں سرگوشی کریں ”ہر روز میں مزید طاقتور ہوتا جا رہا ہوں۔ میری توانائی بڑھ رہی ہے۔ مجھ میں تھکان پر غالب آنے کی طاقت ہے“ یہ ایک ایسا نسخہ ہے جس پر اگر آپ دیستداری سے عمل پیرا ہوں تو آپ کی کایا پلٹ ہو سکتی ہے۔

### زندگی کا سانس

ہم ہر روز اوسطاً 23000 بار سانس لیتے ہیں اور خارج کرتے ہیں۔ لیکن بہت سے ڈاکٹروں کے بقول ہم زیادہ تر غلط طریقے سے سانس لیتے اور خارج کرتے ہیں۔ سانس لینے کا صحیح عمل جنرل ہیلتھ کے لئے نہایت موثر ریگولیٹر ہے۔ ہر شخص جانتا ہے کہ آکسیجن جسم کی لازمی لائف لائن ہے۔ لیکن ہم جس چیز سے صرف نظر کر جاتے ہیں وہ اس کے حسن، صحت اور توانائی کے فوائد ہیں۔ خون کی ہر ٹالی، رگ اور نس، اعصابی سسٹم کا دار و مدار آکسیجن کے ایک مستقل اور کالی ذریعے پر ہے۔ جیسے کہ آکسیجن جسم میں پھپھروں کے ذریعے جذب ہوتی ہے اسی طرح کاربن ڈائی



آکسائیڈ کے طور پر خارج ہوتی ہے۔ جو سسٹم سے زہریلے اور نقصان دہ مادوں اور خراب پانی کو ختم کر دیتی ہے۔ جلد کی صحت و قوت کا دار و مدار آکسیجن کی تازہ سپلائی پر ہے۔

بیماری یا کسی گزند سے قطع نظر غلط اور خراب انداز نشست بھی اٹھلے، کم گہرے اور بے قاعدہ سانس کی ذمہ دار ہے۔ اگر ریڑھ کی ہڈی دبلی ہوئی ہے اور چھاتی اور پسلیوں کا نیچر بھنچا ہوا اور مجوف و متعرج ہو تو پردہ شکم غیر متحرک ہو جاتا ہے اور ہسپروں کا صرف ایک محدود حصہ ہی پھول سکتا ہے۔

یہ صورتحال یکساں اور باقاعدہ سانس لینے کے عمل کو شدت سے نقصان پہنچا سکتی ہے اور پریشانی و تشویش کی علامات کے ایک ایسے خراب چکر کو برپا کر سکتی ہے جو متلی اور دے سے لے کر فشار خون میں تیزی اور دل کی دھڑکن میں اضافے تک منج ہو سکتا ہے۔ Relaxation تھراپسوں کے بقول پریشانی و تشویش کی بہت سی حالتیں غلط طریقے سے بہت زیادہ سانس لینے سے شدید ہو جاتی ہیں۔ شل یا بے دم ہو جانا، کھنچاؤ اور گھبراہٹ اکثر ہمارا دم گھونٹ دیتی ہیں اور ہمیں بہت تیزی سے سانس لینے پر مجبور کر دیتی ہیں جس کی وجہ سے سانس چھاتی کے اوپری حصے اور ہسپروں کے بالائی تہائی حصے تک ہی پہنچ پاتا ہے۔ بڑی مقدار میں آکسیجن کا یہ intake جو ہائپر وینٹی لیشن کہلاتا ہے خون سے پمپ ہونے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کو تیزی سے بڑھا دیتا ہے اور ان فزیکل علامات کا حلقہ اثر پیدا کر دیتا ہے جو ہارٹ فیل ہونے، سر چکرانے، سردرد، بیہوشی، ہاتھوں اور پیروں میں کھنچاؤ اور سن ہو جانے تک وسیع ہوتا ہے۔

یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ دس میں سے تقریباً ایک آدمی ہائپر وینٹی لیٹ (Over breathe) کرتا ہے اور فی الحقیقت ventilation Syndrome (HVS) Ryper جو ان بیشتر علامات کی وجہ سے اس نام سے پکاری جاتی ہیں جو پرانی Over breathing سے مربوط رہی ہیں، اب میڈیکل ماہرین کی توجہ کا مرکز بننے لگی ہیں۔



کارڈیولو جسٹس، نیورولو جسٹس، گیسٹرو ایسٹرو جسٹس، سائیکیاٹرسٹوں اور  
چیسٹ اسپیشلسٹوں کی مدد سے ہائیپر وینٹی لیشن میں دلچسپی لینی شروع  
کروی ہے۔ یہ فوبیا، پریشانی و تشویش کو برہماتی ہے اور فالج، ہارٹ اٹیک اور پیٹ  
کی خرابی کی نقیب بنتی ہے۔

یہ حقیقت کہ HVS اس قدر مختلف میڈیکل کیسوں کی دلچسپی کا مرکز بنتی  
جاری ہے صرف اس کی پیچیدہ نیچر اور علامات کے اس تنوع کو بیان کرتی ہے جو یہ  
پیدا کرتی ہے۔ ان علامات میں دل دھڑکنے، چھاتی کا درد، سر چکرانا، بھری خرابی،  
میگرین، دمہ، ذہنی عدم تعین سمیت، حافظے کی خرابی شامل ہیں۔

یہ علامات گو بے تک، انکل پچو اور واضح طور پر غیر مربوط ہوتی ہیں تاہم جب  
Over breathing سے مربوط ہو جاتی ہیں تو براہ راست کاربن ڈائی آکسائیڈ سے  
محرومی سے منسوب ہوتی ہیں۔

انسانی لیشن دباؤ کے جواب میں اتفاقی دوروں میں رونما ہو سکتی ہیں یا ان  
دوروں میں جو زندگی میں اکثر غلط طریقے سے سانس لیتے رہتے ہیں۔  
اس سے خون کی نالیوں میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کم ہو جاتی ہے جو اکثر  
دل کی دھڑکن میں اضافے، دماغ کو آکسیجن کی سپلائی میں کمی، اعصابی نظام اور دیگر  
اعضا کو آکسیجن کی سپلائی میں کمی اور خون کی نالیوں کی تشکیل میں کمی پر منتج ہوتی  
ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ ختم ہو جانے کے آگے نکلنے کے جو خاص طور پر  
اعصابی نظام میں ہوتا ہے چیسٹ اسپیشلسٹ اور دنیا کے ایک نہایت نامور HVS  
میں تحقیق کرنے والے ڈاکٹر کلاڈیوم کو اس نتیجے پر پہنچایا ہے کہ وہ اسے "mimic  
The great" کے طور پر بیان کرتا ہے۔ وہ دعویٰ کرتا ہے کہ HVS درد، ٹیس  
اور گھبراہٹ برپا کرتا ہے جس کے باعث مریض "اجینا"، "اسٹروک"، "الزیمز"، "ایگورا  
فوبیا کی خوفناک علامات کے ساتھ تیزی سے اسپتالوں کا رخ کرتے ہیں۔

ہائپر وینٹی لیشن ڈائنا ڈول اور بے قاعدہ سانس سے متصف ہوتی ہے جو پیٹ  
کے بجائے صرف بالائی چھاتی تک ہی محدود رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے نارمل میں



بارہ تا چودہ سانس فی منٹ کے بجائے بیس تا تیس بار سانس لینا پڑتا ہے۔ ڈاکٹر لیوم کا خیال ہے کہ HVS اس سے کہیں زیادہ ہے جو ڈاکٹر کہتے ہیں۔ اس کا یہ کہ پرانی مکرر الوقوع علامات کے حامل مریضوں کی ایک تہائی تعداد جن کو کوئی مضمرا نہ وجہ لاحق نہیں ہوتی HVS ہوتی ہے۔ اس کیفیت کو سمجھنے کے لئے اشاروں میں تیزی سے 'ناہموار اور اتھلے سانس لینا شامل ہیں۔ خاص طور پر بولتے وقت یا فعال ہوتے وقت۔ خراب انداز لینے کی اس کیفیت کو جمائیاں لے کر 'ہانپے' ٹھنڈے سانس لینے 'کھانسنے' ناک سڑکنے یا اپنا سانس روک لینے سے درست کیا جاسکتا ہے۔ یہ عادت خواہ بچے کی ہو یا بالغ کی Over breathing جلد ہی ایک لاشعوری عادت بن جاتی ہے۔ پیشہ اور شخصیت مزید اشارے فراہم کر سکتی ہے۔ جن لوگوں کو خطرہ درپیش ہے وہ وہ لوگ ہیں جو سخت محنت کرنے پر مجبور ہیں 'نیز کھلاڑیوں' ایکٹروں' لوگوں اور ان موسیقاروں کے لئے جو سانس سے ساز بجاتے ہیں Over breathing ایک خطرہ ہے۔

ڈاکٹر لیوم جو متاثرہ لوگوں سے صحیح انداز سے سانس لینے کا تقاضا کرتا ہے پچھتر فیصد کامیابی سے کہتا ہے کہ ہائپر وینٹی لیشن اکثر سوشل اجتماعات (خاص طور پر جب شراب پی جا رہی ہو) ہوائی جہاز میں 'ہائپر وینٹی لیشن پرواز کے خوف کا مرکزی سبب ہے' ہفتہ کے اختتام پر اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

انگلینڈ میں دو محققین ڈاکٹر کرسٹوفر براس اور ڈاکٹر ولیم گارڈنر دیگر ڈاکٹروں کی بیان کردہ ناقابل توجیہہ پر اسرار علامات کے حامل HVS سے متاثرہ نئے مریضوں کی دو تا چار فی ہفتہ تعداد کو ٹیسٹ کرتے رہے ہیں۔ ڈاکٹر براس وضاحت کرتا ہے "ہم جب ایک بار آرگنک علامات کے امکان کو خارج کر دیتے ہیں تو ہم مریضوں کے سانس لینے کے انداز اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی لیول پر غور کرتے ہیں یہ طے کرنے کے لئے کہ آیا ان کی سائیکوسومیٹک علامات کا Over breathing سے تعلق ہے"

ڈاکٹر لیوم کی طرح اس نے بھی یہ بات دریافت کی ہے کہ نام نہاد نیورونک



فزیکل شکایات کی حامل مریضوں کی ایک بڑی اوسط ہائپر وینٹی لیٹرز کی ہے جو مصنوعی 'بجینا' درد، فالج کے مصنوعی اثرات، دمہ اور فوبیاز کی شکار ہوتی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ سائیکو سویٹک بیماری اور جذبات اور جسمانی فنکشن کے مابین پیچیدہ اندرونی تعلقات ہنوز پوری طرح نہیں سمجھا گیا ہے۔ "ہمیں ہنوز یہ معلوم نہیں کہ ہماری تھراپی واقعی لوگوں کی مدد کرتی ہے"

پران یا مایوگا کے تمام سیشن سے مقدم ہے اور ہر ایک سرسائز اور پوزیشن کے لئے بطن ابطون فراہم کرتا ہے۔ پران یا مایو جو پردہ شکم، پھپھروں اور پسلیوں کے نیچر کی بھرپور ورزش کے لئے استوار کیا گیا ہے، فرش پر لیٹ کر یا بیٹھ کر یا ایک سیدھی پشت والی کرسی پر بیٹھ کر کیا جاسکتا ہے۔

پیٹ کو کھنگالیں اور ایک دھیمے گھرا سانس لیں جو آٹھ کی دھیرے دھیرے گنتی تک پھپھروں کے زیریں، درمیانی اور بالائی حصوں کو بھرتا ہو، ایک بار نبض پھڑکنے کی حد تک سانس روکے رہیں۔ پھر آہستہ آہستہ آٹھ تک گنتی گننے تک پھپھروں کو بالکل خالی کرتے ہوئے ناک کے ذریعے خارج کردیں۔ یہ مشق اگر باقاعدگی سے کی جائے تو ناقص طریقے سے سانس لینے کی عادتوں کی اصلاح کرتی ہے۔

جب آپ سانس لیں تو اعضاء کو کھوکھلے ٹیوب تصور کریں جن کے ذریعے توانائی دینے والا پران یا (لائف فورس) جسم میں پہنچتا ہے۔ سانس خارج کرتے وقت تھکن اور ڈپریشن کے احساسات کو جسم سے باہر دھکیلنے پر توجہ مرکوز رکھیں۔ پران یا مشقیں نظام ہضم کو تحریک دیتی ہیں کیونکہ کلیجہ یا جگر اور عمق الطحال (لیلہ) شکمی دیوار کے مقابل بڑھ جاتے ہیں اور ہر بار سانس لینے سے ان کا مساج ہو جاتا ہے۔

ایک قوت بخش مشق جسے دن کے دوران کہیں بھی کام میں لایا جاسکتا ہے توانائی بخشنے والی ایک، چار، دو، پران یا مشق ہے۔ ایک کی گنتی گننے تک ناک کے ذریعے سانس لیں۔ چار کی گنتی تک سانس کو روکے رہیں اور دو کی گنتی گننے تک



سانس منہ کے ذریعے خارج کر دیں۔ آہستہ آہستہ دس مرتبہ دہرائیں، ایک مشہور یوگی اپنے چیلوں سے کہا کرتا تھا ”تمہارا سانس تمہارا سب سے عظیم دوست ہے۔ اپنی تمام تکلیفوں میں اس سے رجوع کریں تمہیں آرام اور رہنمائی ملے گی“

پران یا ما کا مقصد صرف جسم ہی کو تندرست رکھنا نہیں ہے بلکہ ذہنی سکون و اطمینان کے حصول میں مدد دینا بھی ہے جو لوگ یوگا میں تربیت یافتہ نہیں ہوتے وہ غلط طریقے سے سانس لیتے ہیں اور سانس لینے کے لئے اپنے ہچکچاہٹوں کا صرف ایک حصہ استعمال کرتے ہیں۔ ان کا سانس اتھلا رہتا ہے اور اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ان کا دماغ اور جسم ہوا سے محروم رہ جاتا ہے گو ان کے ارد گرد کافی ہوا موجود ہوتی ہے۔ اتھلا سانس ہچکچاہٹوں کی تہ میں باسی ہوا کی تلپٹ چھوڑ جاتا ہے جو دق جیسے مرض کا سبب بنتی ہے۔

درست طریقے کے سانس میں دو پہلو شامل ہیں: پیٹ اور چھاتی سے سانس لینا۔

پیٹ کے ذریعے سانس لینا ایسا ہی ہے جیسے پردہ شکم کے ذریعے سانس لینا۔ اس کا تجربہ چت لیٹ کر پیٹ پر ایک ہاتھ رکھ کر کیا جاسکتا ہے۔

ایک گہرا سانس لیں۔ پیٹ پھولتے ہی آپ کا ہاتھ اوپر کو اٹھے گا۔ پردہ شکم سخت پٹھا ہے جو چھاتی کو پیٹ کے خلاف سے الگ کرتا ہے۔ یہ پردہ سانس لیتے وقت جتنا نیچے کی طرف جاتا ہے سانس کے ذریعے اندر جانے والی ہوا کی مقدار اتنی ہی زیادہ ہوتی ہے۔

چھاتی کے ذریعے سانس لینے کو صدری سانس لینا بھی کہا جاتا ہے۔ جب چھاتی یا پسلیوں کے پنجر کو پھیلائیں تو اندر سانس لیں تاکہ پسلیاں اوپر کی طرف اور باہر کی طرف حرکت کریں جب پسلیاں نیچے اور اندر کی طرف ہونے لگیں تو سانس خارج کر دیں۔ پیٹ کو غیر متحرک رکھنے کی کوشش کریں۔

سانس لینے کے ان طریقوں کو مربوط کر کے آپ اپنے ہچکچاہٹوں میں ہوا کی مثالی مقدار پہنچا سکتے ہیں اور سانس خارج کرتے ہوئے زہریلی گیسوں کی زیادہ سے



زیادہ مقدار خارج کر سکتے ہیں۔ یہ سانس لینے کا مکمل یا یوگی انداز ہے۔

## اس کی حسب ذیل پر تسکین کریں:

پہلے پیٹ کو پھلا کر سانس اندر لے جائیں اور پھر ایک آہستہ موشن میں چھاتی کو پھلائیں یہاں تک کہ ہوا کی زیادہ سے زیادہ مقدار ہسپروں میں پہنچ جائے۔ پہلے چھاتی کو اور پھر پیٹ کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے سانس باہر نکالیں۔ ہوا کی زیادہ سے زیادہ مقدار خارج کرنے کے لئے پیٹ کو خوب سکڑائیں۔

پیٹ سے چھاتی تک اور چھاتی سے پیٹ تک تمام حرکت ایک لہر کی طرح یکساں اور ہموار ہونی چاہئے۔ سانس لینے اور سانس خارج کرنے میں اس پروسیجر پر عمل کرنا چاہئے۔ ابتدا میں آپ روزانہ صرف چند منٹ تک ہی یہ مشق کریں گے اس کے بعد کچھ وقت گزرنے پر یہ آپ کی عادت ثانیہ بن جائے گی اور تمام دن بالکل آٹومیٹک انداز کی حامل بن جائے گی۔

یوگی کہتے ہیں کہ اس انداز سے سانس لینے کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کی زندگی میں ایک تعجب خیز تبدیلی آجائے گی۔ پھر آپ ٹھنڈا کھانسی یا دے اور زخروں کی نالیوں کے ورم جیسی شدید بیماریوں کا اثر نہیں لیں گے۔ ان چھوٹی چھوٹی بیماریوں سے اثر پذیر نہ ہوں گے۔ آپ کی قوت بڑھ جائے گی اور آپ پر جلدی تھکن طاری نہیں ہوگی۔ آپ کے خیالات واضح ہو جائیں گے اور آپ پریشانی و تشویش اور دباؤ کی طرف کم مائل ہوں گے۔

سانس لینے کے بارے میں کچھ مزید کارآمد مشقیں پیش خدمت ہیں جنہیں آپ پران یا ما سے پہلے یا دن میں کسی بھی وقت کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کے ہسپروں کو ساکن ہوا سے پاک کرنے میں مدد دیں گی۔

بیٹھ جائیں یا کھڑے ہو جائیں۔ اپنی کمر سیدھی رکھیں، اگر بیٹھے ہوئے ہیں تو اپنے ہاتھ فرش پر رکھیں یا کھڑے ہوئے ہیں تو رانوں پر رکھ لیں۔ بازو سیدھے رہنے چاہئیں۔ پیٹ سے سانس اندر لیں اور آہستگی سے اپنے دونوں بازو سر کے اوپر تک اٹھائیں۔



بازوؤں کو نیچے لاتے وقت اور پیٹ کے عضلات کو سکڑاتے ہوئے سانس خارج کریں۔ ایسا کرنے سے زیادہ سے زیادہ ہوا کی مقدار باہر نکل جائے گی۔ چند منٹ تک پریکٹس کریں۔

سانس لینے کی دوسری تکنیک وہی انداز اختیار کر لیں جو پہلی تکنیک میں اختیار کیا تھا۔ جب پیٹ کو پھلائیں تو سانس اندر لیں اور بازوؤں کو سر کے اوپر تک بلند کر لیں۔ پہلوؤں کی جانب بازو پھیلاتے ہوئے اور پانی چھاتی پھیلاتے ہوئے اندر سانس لینے کا عمل پورا کریں۔ بازو نیچے کرتے وقت سانس خارج کریں اور پیٹ کو سکڑائیں چند منٹ تک دہراتے رہیں۔

تیسری تکنیک: سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پیروں کے مابین نصف میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ سر کے اوپر بازوؤں کو اٹھاتے ہوئے گہرا سانس لیں اور جب سانس باہر نکالیں تو جسم کو تھوڑا سا آگے کی طرف موڑ لیں۔ جسم کو کمر کے پاس سے موڑیں۔ آگے کی طرف مڑتے ہوئے دس بار ہا کریں یہاں تک کہ پیچھے بالکل خالی ہو جائیں۔ بازوؤں کو سر کے اوپر لے جاتے ہوئے کھڑے ہونے کی پوزیشن میں آتے ہوئے آہستگی سے سانس لیں۔ چند منٹ پریکٹس کرتے رہیں۔ ایڈوانسڈ پیران یا ما تکنیک یوگا کی کلاسوں میں یہ اس مضمون کی کتابوں سے سیکھی جاسکتی ہے۔

س سانس پر مراقبہ کرنا مراقبے کی تمام صورتوں کی سب سے آسان کلید ہے۔ دھیرے دھیرے سانس لینا شعوری ذہن اور لاشعوری ذہن کے مابین مراقبہ کرنے والے کا کردار ادا کرتا ہے۔

سانس لینے کا عمل والٹری اور ان والٹری حالتوں کے مابین ایک نہایت مؤثر مرکزی نقطہ ہے۔

اپنے سانس کی آواز اور تال پر ارتکاز کرنا دماغ کی بک بک روکنے میں مدد دیتا ہے۔ جو صحیح مراقبے کی خاص ضرورت یا لازمہ ہے۔

مراقبے کی ایک تکنیک میں استادی حاصل کر کے یا گہرا شعوری سکون حاصل کر کے آپ نہ صرف اپنے جسم کے دباؤ کے چکر کی گرفت سے بچنے میں مدد دیتے



ہیں بلکہ خود کو صحیح سالم رکھنے، اپنی دیکھ بھال کی اصلاح کرنے، جوانی اور جنرل ہیلتھ کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں بھی سرمایہ کاری کرتے ہیں۔

### منتظمانہ ذہن

### عظیم کامیابی کیلئے ذہنی جوڑ توڑ

ہم میں سے اکثر لوگ اپنی زندگی کے بیشتر گھنٹے کسٹرز رومز اور دیگر عوامی انتظار گاہوں میں انتظار کرتے ہوئے صرف کر دیتے ہیں، ریلوں، بسوں میں سوار ہونے کے لئے قطاروں میں کھڑے ہوئے یا باس کے انتظار میں، ایک سائیکالوجیکل کونسلر نے حساب لگایا کہ وہ ایک سال میں ہر ماہ ایک سو بیس گھنٹے اس سے ملنے کے لئے کسی کا انتظار کرتے ہوئے صرف کرتی ہے، اور اس نے اس وقت کو بار آور طریقے سے استعمال کرنے کا فیصلہ کیا ہے:

”اس وقت کے دوران میں نے ایک ہزار آرٹیکل خیالات سوچے، ایک سو لوگوں سے زیادہ لوگوں کی کیس اسٹڈی پر کام کیا اور کم از کم ایک تہائی وقت کسی نہ کسی طرح خود کو Relax کرنے میں صرف کیا“

نامور مینجمنٹ کنسلٹنٹ پیٹر ایف ڈرو کرنے کہا ہے کہ وقت آپ کا نہایت اہم سرمایہ اگر آپ اس کا انصرام نہیں کر سکتے تو پھر کسی چیز کا بندوبست نہیں کر سکتے۔ مگر سائیکالوجسٹ کنسلٹنٹ کی مثال سے ظاہر ہوتا ہے کہ ٹائم مینجمنٹ کا معاملہ آپ کے اپنے ذہن اور اس کے انداز کی مینجمنٹ کا معاملہ ہے۔

”میری زندگی بوریٹ کی شکار ہے۔ میں ہر صبح بیدار ہوتا ہوں اور کام پر دوڑ جاتا ہوں۔ میں جو کام کرتا ہوں وہ کسی بھی طور میرے لئے دلچسپی کا حامل نہیں ہے پھر میں گھر آتا ہوں اور معمول کے کاموں میں مصروف ہو جاتا ہوں اور نیند آنے تک کاموں میں لگا رہتا ہوں“

یہ ہر اسٹیج پر لوگوں کی زندگی میں ایک عام شکایت ہے۔ کسی بھی مرحلے پر کام میں دلچسپی لینا ممکن ہے۔ یا زیادہ دلچسپ کام حاصل کرنا اور اس کام میں اور زندگی میں کامیاب ہونا ممکن ہے۔ یہ پھر ذہنی مینجمنٹ یا انداز کا معاملہ ہے۔



اپنی زندگی میں کامیابی کو یقینی بنانے کا ایک بہترین طریقہ اس بات کی بصیرت اور فہم حاصل کرنا ہے جو فرد کو کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے۔ پھر آپ خود کو ان امتیازی اوصاف کا حامل تصور کر سکتے ہیں اور اس انداز سے کام کر سکتے ہیں گویا آپ میں وہ اوصاف موجود ہیں۔ یہ تکنیک جو رول ماڈلنگ تکنیک کہلاتی ہے اس باب میں آگے چل کر تفصیلاً بیان کی گئی ہے۔

### کامیاب مرد اور عورت کی خاص خصوصیات یہ ہیں:

خود اعتمادی: وہ لوگ جو اپنے کیریئر اور زندگی میں کامیاب ہیں ذاتی قدر و قیمت اور ذاتی قبولیت کے پختہ احساسات رکھتے ہیں۔ وہ جیسے بھی ہیں اس پر قانع ہیں۔ انہوں نے خود اعتمادی کا ایک صحتمند احساس حاصل کر لیا ہے۔ ایک ایسا احساس جس سے مسائل کا سامنا کیا جاسکتا ہے، چیلنجوں پر قابو پایا جاسکتا ہے اور رکاوٹوں اور بندشوں پر غالب آیا جاسکتا ہے۔

کامیاب افراد کا ایک اور اہم وصف ان کا خود پر یقین ہے۔ یہ ذاتی یقین خود اعتمادی سے بھی زیادہ اہم ہے خصوصاً اس وقت جب گمبھیر رکاوٹیں اور مایوسیاں رونما ہوں۔ کامیاب افراد عارضی طور پر خود اعتمادی گنوا سکتے ہیں لیکن اپنی ذاتی طاقتوں اور صلاحیتوں میں ان کا ذاتی یقین کبھی متزلزل نہیں ہوتا۔

مثبت سیلف ایج: ہم جس مستقل انداز سے اپنے بارے میں سوچتے ہیں اس میں ہمارا سیلف ایج کیریئر اور کامیابی کی اثر خیزی کے لئے نہایت اہم ہے۔ ہم اپنے لئے جس چیز کو ممکن سمجھتے ہیں وہ ہمارے افعال کو براہ راست متاثر کرتی ہے اور ہمارے منصوبوں کا حاصل متعین کرتی ہے۔

ایک شخص جسے یہ کلی یقین ہو کہ اس نے اپنی کامیابی کی حدود پالی ہیں مزید جدوجہد کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے برعکس جو شخص یہ سمجھتا ہے کہ وہ کامیابی کے زینے پر اور آگے جاسکتا ہے وہ اپنی کوشش جاری رکھے گا۔ کامیاب افراد اپنی کمزوریوں اور کیریئر کی حدوں کے بارے میں اپنے یقین کو پیہم چیلنج کرتے رہتے ہیں۔



ثابت قدمی اور استقلال: کامیاب فرد کی زبردست قوت ارادی یا عزم اسے رکاوٹوں اور بندشوں کے باوجود ثابت قدم رہنے کی طاقت دیتا ہے۔ ثابت قدمی کیریئر میں کامیابی کے لئے یسٹ اور ہنرمندی سے بھی زیادہ اہم ہے۔ فی الحقیقت اکثر کیریئر میں ناکامی کی وجہ یسٹ یا صلاحیت کے فقدان کی نسبت ثابت قدمی کا فقدان ہوتا ہے۔

کامیاب فرد کے میک اپ میں بے لاگ، کھری اور یک رنگ جستجو ایک بے باغضر ہوتی ہے: وہ یہ جانتا ہے کہ ایک اہم مقصد میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ہفتوں، مہینوں یا برسوں تک توجہ مرکوز کرنی پڑتی ہے۔

جوش و ولولہ: جب ایکشن اور سوچ کو جوش و ولولے سے قوت ملتی ہے تو کامیابی ناگزیر ہو جاتی ہے۔ ہم جب پر جوش ہوتے ہیں تو مواقعوں کے بارے میں ہمارا احساس باشعور بھرپور ہو جاتا ہے اور صلاحیت و اہلیت کی طرح ہمارا ولولہ کام کرنے لگتا ہے۔ جوش و ولولے سے ہم اس کام میں محو ہو جاتے ہیں جسے ہم کر رہے ہوتے ہیں اور اس پر بھرپور توجہ دینے لگتے ہیں۔ کامیابی کا یہ عنصر ہر کسی کے لئے اپنے ہی اندر دستیاب ہے۔

خوش قسمتی کا فیکٹر: قسمت لازمی طور پر مواقعوں کا ادراک کرنے پر آمادہ کرتی ہے اور ان سے فائدہ حاصل کرنے کے احساس سے مملو ہوتی ہے۔ اکثر لوگ اس وجہ سے ناکام نہیں ہوتے کہ وہ مواقعوں کا ادراک نہیں کر پاتے بلکہ اس لئے ناکام رہتے ہیں کہ وہ ان مواقعوں کو استعمال نہیں کر پاتے۔ تذبذب، بے استقامی اور مواقعوں کی تلاش میں ناکامی ہی وہ خاص اسباب ہیں جو وہ خود کو بد قسمت خیال کرتے ہیں۔

ناکامی کا تاثر: غلطیاں اور رکاوٹیں اعلیٰ سی کارکردگی کے حامل لوگوں کے مقصد کے حصول میں عارضی پھیر ہیں۔ راستے کا یہ چکر غلطیوں اور رکاوٹوں سے تیزی کے ساتھ نکل جاتا ہے۔ وہ اپنی غلطیوں سے سبق سیکھتے ہیں اور اس علم کو مزید مسائل سے بچنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ وہ انہیں صرف غلطیاں کہہ کر جھٹک نہیں



دیتے۔

تعلق یا لگاؤ پریشانی نہیں: پریشان ہونا خوف کی ایک صورت ہے اور خوف ذہن سے رسنے والی زہر کی ایک پتلی دھار کی طرح ہے۔ پریشانی جب پرانی ہو جاتی ہے تو وہ ایک چینل کی صورت دھار لیتی ہے جس میں ہمارے تمام خیالات بہہ نکلتے ہیں، مایوسی اور ڈپریشن پیدا کرتے ہوئے۔

کامیاب شخص پریشان نہیں ہوتا کام سے لگاؤ رکھتا ہے۔ ان دو حالتوں کے مابین اختلاف کی ایک دنیا موجود ہے۔ عموماً جب ہم پریشان ہوتے ہیں تو اپنے مسائل سے فرار حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن تعلق یا سروکار رکھتے ہوئے ہم مسئلے کو سلجھاتے اور حل کرتے ہیں۔ تعلق یا لگاؤ ہمیں اس نتیجے کو حاصل کرنے کے لئے جس کے ہم خواہاں ہیں اپنے وسائل کو استعمال کرنے کے لئے کچھ لگاتا ہے۔

چیلنج اور تبدیلی: کامیاب افراد چیلنج اور تبدیلی کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ چیلنج اور تبدیلی کی عدم موجودگی انہیں خالی پن اور بوریٹ سے بھر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ ایک اہم مقصد کے حصول کے فوراً بعد دوسرے چیلنج کرنے والے مقصد کے حصول کے درپے ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ وہ مشکلات کو فتح کرنا پسند کرتے ہیں۔ وہ نادیدہ مسائل کو بھی مواقعوں میں تبدیل کرنے کا انصرام کرتے ہیں۔ برعکس بریں کم کامیاب افراد چیلنجوں اور تبدیلی کو بے چینی اور بودے پن سے دیکھتے ہیں اور ان میں بدترین حالت سے ڈرنے کا میلان ہوتا ہے۔ شکوک و شبہات میں گھر کر وہ اکثر اپنے مقصد کے حصول کی کوشش کرنے سے پہلے ہی اس مقصد سے لڑنے جھگڑنے لگتے ہیں۔

ضمنی خصوصیات: بیان کردہ اوصاف کے علاوہ کامیاب افراد ان خوبیوں سے بھی مزین ہوتے ہیں:

1... اپنے ذمے لئے ہوئے کسی کام کو فرسٹریشن کی حالتوں میں بھی سرانجام دینے پر کمر بستہ وہ رکاوٹوں اور مخالفت کے باوجود اپنے کام میں ثابت قدم رہتے ہیں۔



2... جمود سے برا فروختہ: وہ عادت اور ماحول کے پابند رہنے سے انکار کر دیتے ہیں۔

3... ناداجب نفسیاتی بچاؤ سے کام لئے بغیر واقعات کا پوری طرح سے سامنا کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔ وہ اپنے آپ سے دیانتداری برتنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور اپنے خیالات کی معروضی انداز سے چھان بین کرتے ہیں۔

4... مطمئن بالذات یا آسودہ خاطر نہیں ہوتے۔

5... اپنی جھمٹ میں دوسروں کے دست نگر نہیں ہوتے۔ وہ جب تک تجاویز اور مشورے سنتے رہتے ہیں ان کی اپنے طور پر جھمٹ کرنے پر تلے رہتے ہیں۔

6... نئے تناظر سے ہشیار رہتے ہیں۔ یہ جانتے ہوئے کہ جس زاویے سے کسی کام کو کرنا ہے اس پر بہت کچھ منحصر ہے۔ وہ جب مسئلہ حل کرنے میں لگے ہوتے ہیں تو یہ جانتے ہیں کہ یہ حقیقت کے باعث ہے کہ وہ غلط سوالات پوچھ رہے ہیں۔

7... ممکن اصول و مسائل کا بہترین استعمال کرتے ہیں۔

8... پختہ ذہن اور خود یقینی کے حامل ہوتے ہیں۔ مختلف شخصیتوں اور قدروں کے حامل لوگوں کے ساتھ عمدہ تعامل کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔

9... اپنی ترنگ اور احساسات پر کنٹرول رکھنے کے اہل ہوتے ہیں۔

اکثر کامیاب لوگوں میں پیدائشی یا اکتسابی قائدانہ سلیقہ ہوتا ہے۔ کچھ ہنرمندیوں میں عقل سلیم اور منطق کا دخل ہوتا ہے اور کچھ مزید اطلاق اور ہوم ورک کا تقاضا کرتی ہیں۔

آپ اپنی ایسی ہنرمندیوں کو کیسے فروغ دے سکتے ہیں اور آگے چل کر اپنے کیریئر اور زندگی میں کامیابی کے چانس کو کس طرح بہتر بنا سکتے ہیں درج ذیل باتوں پر غور کریں۔

## کمیونی کیشن کا سلیقہ بہتر بنائے

اس دنیا بالخصوص کاروبار میں واضح طور پر کمیونی کیٹ کرنا بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اپنے پیغام کو مؤثر طور پر دور تک پہنچانا ایک بزنس شروع کرنے کی طرح



شہرت رکھتا ہے۔ تاہم بہت سے لوگ جنہیں اچھے آرگنائزر ہونے کی شہرت حاصل ہے انہیں پبلک اسپکنگ میں اپنی ہنرمندی اور سلیقے کی اصلاح کرنی چاہئے۔

خود سے پوچھیں: کیا آپ جانتے ہیں مائیکروفون کیسے استعمال کیا جائے؟ کیا ایک پلیٹ فارم پر کھڑے ہو کر لوگوں کے اجتماع سے خطاب کرنا آپ کو خوفزدہ کر دیتا ہے؟ کیا آپ ایک نکتہ سنخ تقریر لکھ سکتے ہیں؟ یہ تمام مہارتیں آپ کے جاب میں مؤثر طور پر استعمال کی جاسکتی ہیں: آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ باہر جائیں اور انہیں سیکھ لیں۔ اپنی پبلک اسپکنگ کی اصلاح کے لئے ٹریننگ کورس پر غور فرمائیے۔ اپنی کمیونی کیشن کی مہارتوں کی پریکٹس کریں۔ مؤثر کمیونی کیشن کرنے کا فن پیدا کرنا نہایت قابل قدر ہے اور آپ کے پیشہ ورانہ ایج کو چار چاند لگاتا ہے۔

باڈی لینگویج کا مطالعہ بھی قابل قدر ہے: آپ جتنی ترقی کریں گے لوگوں کے رویے اور ڈھنگ کے بارے میں اہم باتیں سیکھنے کی ضرورت اتنی ہی زیادہ ہوتی جائے گی۔ ایسی ہنرمندیوں کے مطالعے کی اہمیت کو کم نہ سمجھیں۔

اپنے پیشے سے لگاؤ رکھیں۔ قیادت تنہا ہو سکتی ہے۔ اگر یہ ممکن ہے تو یہ رول ماڈل تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ ایک ایسا شخص جو آپ کی استعداد کے مطابق کام کرتا ہوں لیکن زیادہ نیجریل تجربے کا حامل ہو اور گراں قدر سپورٹ حاصل کریں۔ اس شخص سے اپنا تجربہ شیئر کر کے آپ اپنا علم بڑھا سکتے ہیں اور گرانقدر مدد حاصل کر سکتے ہیں بہر حال ایسا رول ماڈل اس کمپنی میں تلاش نہ کریں جہاں آپ کام کرتے ہوں۔ اس سے دفتری سیاست اور غلط فہمیاں پیدا ہوں گی۔

آپ کے لئے خود کو اپنے کام میں پیشہ ورانہ لیول پر شامل کرنا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ ٹریڈ اور انڈسٹری سے متعلق کتابیں پڑھیں اور ایسی پروفیشنل تنظیموں میں شامل ہوں جن کا آپ کے کام سے تعلق ہو۔ یوں آپ کو ان دوسرے لوگوں سے نیٹ ورک حاصل ہوگا جو آپ جیسی امنگیں رکھتے ہیں۔

**خود کو ممکنہ حد تک قابل رسائی بنائیں**

اس بارے میں پکدار اور کشادہ دل بنیں کہ لوگ آپ تک کب اور کیسے



رسائی پاسکتے ہیں۔ خود کو ہر وقت دوسروں سے دور رکھ کر اور خاص خاص لوگوں سے ہی ملاقات کرنے پر مصررہ کر آپ اپنے ماتحت کام کرنے والے لوگوں کی حوصلہ شکنی کرسکتے ہیں اور کام میں ان کی دلچسپی کو کم کرسکتے ہیں۔

دوسرے لوگوں کو قابو میں رکھنے کے لئے ایک اچھا مانع ہونا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ دوسروں کی بات دلچسپی سے سننا دیگر لوگوں کو قابو میں رکھنے کا ایک اہم حصہ ہے۔ اپنے عملے اور رفقاء کے ساتھ کھلی کمیونی کیشن کے لئے وقت نکالیں اور تکلیف برداشت کریں۔ اچھے لیڈر کو یہ جاننا ہوگا کہ ایک شخص کیا کرنا چاہتا ہے۔

دیگر لوگوں کی غلطیوں سے نمٹنا چالاکی کا کام ہو سکتا ہے، لیکن اگر کسی نے کوئی ایسا کام کیا ہے جسے آپ پسند نہیں کرتے یا یہ سمجھتے ہیں یہ وہ غلط ہے تو انہیں اس غلطی کا احساس ضرور دلائیں۔ لیکن اس غلطی تک ایک تعمیری انداز میں پہنچیں جس سے غلطی کرنے والا بے اعتبار اور سرگشتہ نہ ہو۔ پھر نصیحت کریں کہ وہ اس کام کو مختلف انداز سے کیونکر انجام دے سکتا تھا۔ سمجھانے کا آغاز اس شخص کی تعریف سے کریں اور اسے کام کو صحیح انداز سے کرنے کی نصیحت کر کے آخر میں پھر اس کی تعریف کریں۔ یہ ایک اصول ہے جو کام دیتا ہے۔

### زیادہ ادعائی اور کم جارح بنیں

بد قسمتی سے لفظ ادعائی اور جارح بہت سے لوگوں کے ذہنوں میں کسفیوژن پیدا کرتے ہیں۔ جارح آدمی صرف اپنی ہی کہنے کی طرف میلان رکھتا ہے اور دوسروں کو بولنے کا موقع نہیں دیتا۔ ایک ادعائی یا قطعیت کا حامل انسان خوش خلق ہوتا ہے۔ وہ جو کچھ حاصل کرنے کی امید رکھتا ہے اس میں ثابت قدم ہواضح اور پکا ہوتا ہے۔ یہ نہ بھولیں کہ لوگوں پر قابو پانا پرو فیشنل کی اتالی لوگوں سے الگ کرتا ہے۔ ایک ڈپلومیٹک اپروچ کا ذوق پیدا کریں لیکن اپنے انداز میں کھرے، صاف اور بے لاگ رہیں۔

مالکانہ اور عذر خواہانہ انداز اختیار کئے بغیر حکم دینا سیکھیں۔ آواز کا صحیح انداز



اور الفاظ کا صحیح انتخاب اہمیت کے حامل ہیں۔

## دوسرے لوگوں کو شامل کریں

لوگوں کے ناراض ہو جانے اور اتھارٹی رکھنے والے لوگوں کی جڑیں کاٹنے کا ایک سبب یہ ہوتا ہے کہ انہیں یہ احساس نہیں ہوتا کہ وہ جو کام کر رہے ہیں اس میں وہ شریک ہیں۔ لہذا آپ کی ترجیح یہ ہونی چاہئے کہ آپ اپنے ارد گرد کے لوگوں کو فنکشنوں اور میسنگوں میں شریک کریں۔ ان کی رائے معلوم کریں اور ان کاموں میں انہیں شامل کریں جو کچھ اہمیت رکھتے معلوم ہوتے ہوں۔

بحیثیت منیجر آپ کو یقیناً اہم فیصلے کرنے ہیں۔ لیکن یہ کوئی قاعدہ نہیں ہے کہ تمام فیصلے تنہا کئے جائیں۔ لہذا جب آپ مناسب سمجھیں اپنے رفقاء کار کو بحث مباحثے کی دعوت دیں، ان کی حوصلہ افزائی کر کے اور ٹیم ورک کا احساس پیدا کر کے آپ ان لوگوں سے یقیناً بہت کچھ حاصل کر سکتے ہیں جو آپ کے لئے کام کر رہے ہیں۔ یہ بات ضرور یاد رکھیں کہ لیڈروں کو مثال کے ذریعے رہنمائی کرنی چاہئے۔ ایسے کام کرنے کا حکم نہ دیں جنہیں آپ خود نہ کر سکتے ہوں۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے اسٹاف سے یہ توقع کرتے ہیں کہ وہ مفصل ٹائم شیٹ رکھیں تو اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ بھی ایسا کر رہے ہیں۔ خود کو ٹیم سے الگ نہ کریں۔ یہ بات واضح کر دیں کہ آپ بھی ٹیم کا ایک حصہ ہیں۔

## اپنے وقت کی دیکھ بھال کریں

کیر کے زینے پر ایک قدم آگے بڑھنے کا مطلب آپ کے وقت پر متصادم مطالبات کا ایک نیا سیٹ لاگو ہونا ہے۔ لوگ آپ کے پاس رہن یا مدد حاصل کرنے کے لئے آتے رہیں گے، باس حضرات پروگریس رپورٹوں اور نتائج کے لئے آپ کے پاس آتے رہیں گے۔ آپ کو کسی نہ کسی طرح انتظام میں شبازی دکھانا ہے۔ اور کام کو بھی سرانجام دلانا ہے۔ لہذا اپنے دن کی منصوبہ بندی کا طریقہ استوار کریں تاکہ وقت کے ضیاع سے بچ سکیں جو قیمتی ہے۔ اچھی ٹائم مینجمنٹ ایک گراں قدر



ایگزیکٹو آلہ ہے۔ اس امر کا یقین کریں کہ آپ اپنے ذاتی مقاصد اور کیری مقاصد کے بارے میں نہایت صاف ہیں۔ کو جو کچھ حاصل کرنا ہے اس پر ایک حقیقت پسندانہ ٹائم فریم استوار کریں خود کو یہ یقین دلاتے ہوئے کہ غیر حقیقت پس مقاصد کی ترقی میں رکاوٹ ڈالیں گے۔

### مناسب لباس زیب تن کریں

ذاتی وجاہت کی اہمیت کو کوئی نہیں گھٹا سکتا لیکن آپ کو اس خیال میں نہیں رہ چاہئے کہ آپ کو قیمتی ایگزیکٹو ملبوسات سے پروارڈ روپ کی ضرورت ہے تاکہ آپ مناسب طور پر کام کر سکیں

ہمیشہ ایسا لباس استعمال کریں جو آپ کے لئے مناسب ہو اور وہ رنگ منتخب کریں جو آپ پر پھبتا ہو۔ مقصد صرف یہ ہونا چاہئے کہ آپ بزنس سے وابستہ نظر آئیں نہ کہ لئے دیئے اور مہنگے ملبوسات سے دوسروں کو نیچا دکھاتے ہوئے نظر آئیں۔ ہمیشہ اس انڈسٹری کی مناسبت کا لباس استعمال کریں جس میں آپ کام کرتے ہوں اور ان لوگوں کے لباس کی وضع کا جن سے آپ کا سامنا ہوتا ہو۔

### گھر میں اپنے رفیق حیات کو فراموش نہ کریں

بڑے مطالبات کے ساتھ نئے جاب میں ترقی ملنے سے آپ کی ذاتی زندگی کے کچھ پہلو تبدیل ہو جاتے ہیں گھریلو امور پر توجہ دینے کیلئے کم وقت ہوگا اور دیگر بہت سے خیالات بٹے ہوئے ہوں گے چنانچہ آپ کا تعلق یا رشتہ اس وقت تک متاثر رہ سکتا ہے جب تک آپ مل بیٹھ کر اپنی بیوی یا شوہر سے بات چیت نہیں کر لیتے۔ ضروری کاموں میں الجھنے اور گھر سے باہر طویل گھنٹیاں گزارنے سے قبل پورے معاملے پر شروع ہی میں ضروری بات چیت کو یقینی بنالیں۔ اگر آپ اور آپ کے پارٹنر کو اس بات کا واضح آئیڈیا ہے جو آپ حاصل کرنے کے متمنی ہیں تو آپ کی رشتہ داری اور گھریلو زندگی پر کھنچاؤ اور دباؤ کم سے کم ہو جائے گا۔



## لوگوں کو جانچنا

سج کی کاروباری دنیا میں لوگوں کو تیزی سے اور صحیح طور پر سمجھ لینا ایک بڑا سرمایہ ہے۔ ایک شخص کے ساتھ بہتر طور پر کام کرنے کے لئے آپ کو اس کا نقطہ نظر سمجھنا چاہئے۔ فوری اندازہ یا آنگ آسان نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ نہایت فہمیدہ لوگوں کے لئے بھی فوری اندازہ کر لینا آسان نہیں ہوتا۔ لیکن آپ کو فوری اندازہ کر لینے کا اہل ہونا چاہئے۔ اس اشارے سے کہ وہ شخص کیسا لباس پہنتا ہے۔ یعنی کسی کے لباس۔ آواز (بولنے کا انداز، زیر و بم، لہجہ اور الفاظ) باڈی لینگویج اور عادات و اطوار سے اس کے بارے میں اندازہ لگانے کے نا اہل ہونا چاہئے۔

ماہرین نفسیات کے بقول کسی اجنبی کے بارے میں ہمارا پہلا تاثر عموماً اس کے بولنے سے قبل استوار ہوتا ہے اور دوسرا تاثر اس وقت قائم ہوتا ہے جب وہ اپنا پہلا جملہ پورا کر لیتا ہے۔

تیز اور ہشیار حج کیسے ہوا جائے؟ اپنی آنکھیں اور کان ہر وقت کھلے رکھیں۔ سینیں اور دیکھیں اور بظاہر غیر منطقی سگنلوں پر غور کرتے رہیں۔ آپ کسی شخص کو زیادہ بہتر طور پر پہچاننے کے اہل ہوتے جائیں گے۔

## وسیع علم

آپ کی کمپنی جس انداز میں کام کرتی ہے اور مستقبل کی ترقی کہاں مل سکتی ہے یہ سب کچھ واضح طور پر جاننے کے لئے آپ کو ان کاموں کی واضح تصویر جاننے کی ضرورت ہے جس انداز میں وہ کئے جا رہے ہیں۔ اگر آپ کی کمپنی ایک خاص مصنوعات فروخت کرتی ہے یا اسپیشل قسم کی کوئی مہارت پیش کرتی ہے تو یہ واضح کرنے کی کوشش کریں کہ ہر شعبہ (چاہے کتنا ہی چھوٹا کیوں نہ ہو) کمپنی کی کامیابی میں کس قدر اعانت کرتا ہے۔ پھر یہ دیکھیں کہ آپ ان کاموں کی اسکیم میں کیونکر فٹ ہو سکتے ہیں۔

## صحیح اوقات

خواہ آپ پروموشن کے لئے پوچھنا چاہتے ہیں یا اپنے باس کے سامنے نئے



آئیڈیا پیش کرنا چاہتے ہیں آپ کے کیریئر کی ترقی کے لئے یہ بات نہایت لازمی ہے کہ کب عمل شروع کیا جائے۔ وجدین مدد دے سکتا ہے، مگر عقل سلیم بھی آپ کو یہ بتاتی ہے کہ صحیح اقدام کب کیا جائے۔ مثال کے طور پر دوسری پارٹی خیالات کے لئے آپ کی درخواست سننے پر اس وقت آمادہ ہوگی جب آپ کارناموں کی ایک فہرست سے اپنی درخواستوں میں مدد دینے کے اہل ہوں گے۔ جذباتی طور پر یہ بات آپ کو اپنے رفقاءے کار پر اپنی گرفت مضبوط رکھنے یا اپنے کیریئر کے ارادوں سے متعلق ایک دفتری دوست کو اعتماد میں لینے کا احساس دلائے گی۔ مگر یہ بات نہ صرف غیر پیشہ ورانہ ہے بلکہ خطرناک بھی ہے۔ آپ نہیں جانتے کہ وہ رفت کب آپ کا ساتھ چھوڑ جائے۔ ایک دن وہ اس پوزیشن میں آسکتا ہے کہ آپ کو ترقی دے دے لیکن اس کے خلاف فیصلہ کر بیٹھے کیونکہ آپ اس بارے میں دوسروں بتا دینے کا رجحان رکھتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں یا یہ کہ آپ منفی پہلوؤں سے چٹے

۔۔۔

اپنی ذاتی قوتوں کو جانیں اور تسلیم کریں، اس خیال سے نہ چٹے رہیں کہ اپنے کام کے بارے میں کیا پسند نہیں کرتے یا ان لوگوں کے بارے میں جو آپ کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ اپنے کام اور اپنے بارے میں بہتر محسوس کرنے کے لئے خود کو تقویت دینے والے بنیں۔ اپنے کام کو پیش نظر رکھیں اور خود کو پروفیشنل کے طور پر دیکھنا شروع کریں۔ خواہ آپ کا کام کتنا ہی دھیمّا ہو۔ اگر آپ مثبت سگنل ظاہر کریں گے تو دوسرے لوگ انہیں قبول کر لیں گے۔

اپنے آپ کو جان بوجھ کر کم عزت والا یا ناکافی اہلیت کا حامل سمجھ کر اپنی قدر نہ گھٹائیں۔ دفتری طوفانوں کو اپنا سکون و اطمینان تہہ و بالا کرنے کی اجازت نہ دیں۔ اگر آپ اپنے جذباتوں سے خود کو گراتے رہیں گے تو یہ پریشور بڑھتا جائے گا اور پھر آپ کسی حریف، کسی رقیب کسی مد مقابل کے سامنے نہ ٹھہر سکیں گے۔ اپنا ذہن ہر وقت صاف رکھیں اور چیزوں کے بارے میں ایک پلکدار تناظر کو فروغ دیں۔ مزاح کا اچھا انداز ہمیشہ معاون ثابت ہوتا ہے۔ کسی سچویشن میں مزاح کا پہلو دیکھنا



## جذباتیت سے دور ہٹانا ہے۔ اپنے باس کو پہچان لیں

آپ کے آگے آنے میں جو شخص اہمیت رکھتا ہے وہ آپ کا باس ہے۔ صحیح تاثر کیسے پیدا کیا جائے؟ اپنے باس کے اس خیال کی بجا آوری کریں کہ کام کس انداز سے سرانجام دیا جائے۔ اس کا انداز آپ کے انداز سے مختلف ہو سکتا ہے۔ کام کی ترقی کی نسبت سے وہ فرق بڑا فرق ہو سکتا ہے۔ لوگ اپنے افسران بالا کے سگنلوں اور اشاروں کے بارے میں ہشیار ہوتے ہیں۔ یہ سگنل معمولی باتوں سے متعلق ہو سکتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص کیسے بولتا ہے یا لباس پہنتا ہے۔ آیا کوئی شخص تیز طرار۔ چست و چالاک نظر آتا ہے یا دھیما اور معکوس، اکثر لوگ خود سے پوچھتے ہیں۔ یہ باس کیا چاہتا ہے؟ اور یہ خیال کرتے ہیں کہ ان کا باس کسی اگلے کام کے لئے انہیں لے سکتا ہے یا ہٹا سکتا ہے۔ برعکس بریں عورتیں ”اسے قبول کرنے یا چھوڑ دینے“ کا رجحان رکھتی ہیں۔ یعنی دوسروں کی توقعات کو قبول کر لیتی ہیں یا چھوڑ دیتی ہیں۔ ان میں کھیل کھیلنے کا احساس کم ہوتا ہے۔ ذاتی مفاد کے لئے عارضی طور پر ایک مختلف انداز اختیار کرنے کا کم رجحان ہوتا ہے۔ وہ مختلف انداز اپنانے پر بہت کم آمادہ ہوتی ہیں۔

آفس و مپ بنے بغیر باس کو مناسب لگنے کے لئے کام کا اسٹائل کیسے تبدیل کیا جائے؟ اپنے باس کے کام کرنے کے انداز کے کچھ منفرد پہلو اختیار کر لیں۔ بالفاظ دیگر اس کی تقلید کرنے کی کوشش کریں۔ یہ چالوسی یا خوشامد کی اعلیٰ ترین شکل ہے۔ باس حضرات ان لوگوں سے بہت متاثر ہوتے ہیں جو ان کے اپنے رویے کی خود میں عکاسی کرتے ہیں۔ ان کے پہلوؤں کا خود میں اظہار کرتے ہیں۔

## حصول مقصد کے لئے پیناٹک طور پر مد رول ماڈلنگ

ایک وقت اور ایک ایسی جگہ منتخب کر لیں جہاں نصف گھنٹے تک کسی قسم کی مداخلت نہ ہو سکے۔ آپ کو اپنے مقاصد کے حصول کے لئے جن اوصاف اور



خصوصیات کی ضرورت کا خیال ہو ان کی ایک فہرست مرتب کر لیں۔ خود کو ان خوبیوں کا حامل تصور کریں اور یہ خیال کریں کہ اگر آپ میں وہ خوبیاں ہوں تو آپ کیونکر عمل کریں گے۔

ایک کرسی پر بیٹھ جائیں اور پیروں کو فرش پر رکھ لیں۔ ٹانگیں کراس نہ کریں اور ہاتھ گود میں رکھ لیں آپ کا سر کرسی کی پشت سے لگا ہوا ہو۔ یا دیوار کی طرف پشت کر کے فرش پر بیٹھ جائیں

چھت پر کوئی نشان منتخب کر کے اس پر اپنی آنکھیں مرکوز رکھیں۔ اگر کسی وقت آنکھیں بند ہونے لگیں تو ہونے دیں مگر خود سے بند کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اپنے جسم اور ذہن کو Relax کریں تاکہ آپ کا ذہن زندگی میں آپ کے مقاصد کو قبول کر سکے اور ان پر عمل پیرا ہونے کے لئے تیار ہو جائے۔ اپنے پیروں سے ابتدا کریں۔ پیروں کو سیسے کی طرح بھاری اور بے جان محسوس ہونے دیں۔ اپنے دھڑکے عضلات کو بھی ممکنہ حد تک سخت کر لیں۔ خوب سخت، پھر ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اب بازوؤں اور ہاتھوں کو سخت کر لیں، زور سے مٹھیاں بھینچ لیں۔ اب ڈھیلی چھوڑ دیں۔ کندھے، گردن اور چہرے کے عضلات سخت کر لیں۔ کندھوں کو کانوں تک اٹھائیں۔ دانت بھینچ لیں۔ خوب تیوریاں ڈال لیں۔ پھر ڈھیلی چھوڑ دیں۔ اپنے آپ کو کرسی پر جھکنے دیں۔ سانس ترتیب کے ساتھ اور آسانی سے لیں۔ جب سانس اندر لیں تو آہستگی سے ایک اور جب سانس باہر نکالیں تو دو کی گنتی گنیں۔ اس بات کی فکر نہ کریں کہ آپ کس قدر گہرا سانس لے رہے ہیں۔ سانس آسانی سے لیں اور چند منٹ تک گنتی گنتے رہیں تاکہ آپ کو عادت ہو جائے۔ اب سو سے ایک تک الٹی گنتی گنیں۔ جوں جوں آپ گنتی گنیں گے آپ کی آنکھیں اس قدر بھاری اور نیم خوابیدہ محسوس ہوں گی کہ ایک تک پہنچنے سے پہلے بند ہو جائیں گی۔ آنکھوں کو بند ہونے دیں۔ اگر آپ گنتی بھول جائیں تو وہاں سے گننا شروع کر دیں جہاں آپ کو یہ خیال ہو کہ آپ بھولے تھے اور ایک تک پہنچ جائیں۔

اب پھر اپنے پیروں کی طرف آئیں۔ خود سے یہ کہیں کہ وہ بھاری اور گرم



محسوس ہوتے ہیں۔ اپنے پیروں میں بھاری پن اور گرمی کا تاثر محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ یہ تصور کرنے کی کوشش کریں کہ ان میں جھنجھاہٹ کا تاثر پیدا ہو رہا ہے۔ اس تاثر کو اپنی ٹانگوں تک جانے دیں۔ اپنی رانوں سے دھڑ تک یہ تاثر آپ کی ریڑھ تک بڑھتا ہے۔ آپ کے بازوؤں اور ہاتھوں تک آجاتا ہے۔ وہ خوشگوار اور گرم محسوس ہوتے ہیں یہ گرمی آپ کے کندھوں، گردن اور چہرے تک بڑھتی ہے۔ آپ جسمانی اور ذہنی طور پر Relaxed ہیں۔

اپنے ذہن میں ایک تصویر اجاگر کریں کہ آپ اپنے پیٹے میں یوں ہونا پسند کریں گے یعنی اپنے پیٹے میں جیسا ہونا پسند کریں اس کی ایک تصویر اپنے ذہن میں اجاگر کریں۔ خود کو اس طرح دیکھیں کہ آپ ایکشن میں ہونا پسند کریں گے۔ اپنے پاس، رفقاء کار اور ان دیگر لوگوں سے عمدہ برآ ہوتے ہوئے جن سے آپ کو سروکار ہے۔ خود کو ایک کامیاب شخص کی خوبیوں کا حامل اور ان کے مطابق عمل کرتے ہوئے تصور کریں۔ پندرہ منٹ یا کچھ زیادہ دیر تک یہ تصور کرتے رہیں۔ آپ جب بھی یہ مشق کریں تو پیناس کے تحت ہوں گے۔ آپ سو سے ایک تک الٹی گنتی گن کر اپنے ٹرانس کو گہرا کر سکتے ہیں۔

جب مشق پوری کر چکیں تو ایک سے تین تک گنتی گنیں۔ جب آپ ایسا کریں تو آپ بیدار اور توانا ہوں۔ یا اگر یہ آپ کا سونے کا وقت ہے تو سو جائیں اور بیدار ہونے کے وقت پر بیدار ہو جائیں۔ خود کو تازہ دم، چست اور توانائی سے بھرپور محسوس کرتے ہوئے۔

اس کے بعد دن کے دوران کم سے کم کچھ وقت تک یعنی روزانہ ایک گھنٹہ کامیاب شخص کی خصوصیات پر عمل کرنے کی کوشش کرتے رہیں گویا آپ کسی ڈرامے یا سینما میں رول ادا کر رہے ہیں۔ یہ خوبیاں جلد ہی آپ کی شخصیت کا حصہ بن جائیں گی۔

کم از کم تین ہفتوں تک روزانہ یہ مشق کریں اور بعد میں اتنی بار جتنی آپ پسند کریں۔ آپ اپنے مقاصد کے حصول کی راہ پر ہیں۔ کامیابی حاصل کرنے کے



لئے اپنی نئی حاصل کردہ تکنیک سے استفادہ کریں۔

### اجارہ دارانہ ذہن

اپنے بزنس کا آغاز کیسے کریں اور کیونکر کامیاب ہوں

اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ دوسروں کی طرف سے چلائی جانے والی تنظیم میں کام کرنے کے لئے غیر موزوں ہیں تو ہو سکتا ہے آپ اپنا بزنس شروع کر سکیں۔  
اگر باقاعدگی سے کام کیا جائے تو تقریباً ہر شخص بزنس میں کامیاب ہو سکتا ہے۔  
بزنس میں کامیابی کا دارومدار مختلف عوامل پر ہے: (1) تعلیمی اور ذہنی وسائل یا لیاقتیں (2) مالی وسائل (3) کسی مصنوعات یا خدمت وغیرہ کی طلب  
اگر آپ خصوصی علم یا لیاقتوں کے حامل ہیں تو آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ مل کر کام کر سکتے ہیں جس کے پاس مالی وسائل ہوں جس کی آپ کو اس چیز کے لئے ضرورت ہو سکتی ہے جسے آپ اپنی لیاقت سے تیار کر سکیں اور پھر منافع تقسیم کر سکیں۔

اگر آپ کے پاس مالی وسائل ہیں تو آپ ایسے لوگوں کو اجرت پر رکھ سکتے ہیں جن کے پاس خصوصی علم ہو جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ درحقیقت آپ جو چیز تیار کرتے ہیں اس کی طلب نہ ہو تو علم اور مالی وسائل دونوں بیکار ہیں کیونکہ یا تو اس چیز کی لوگوں کو کوئی ضرورت نہ ہو یا کیونکہ آپ نے جو چیز تیار کرنے کا فیصلہ کیا ہے پہلے ہی سے بہت سے لوگ وہ چیز تیار کر رہے ہوں

آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ آپ کے پاس نہ تو خصوصی علم ہے نہ ہی لیاقت اور نہ ہی مطلوبہ فنائیں۔ پھر آپ کیا کرتے ہیں؟ آپ کچھ علم اور لیاقت حاصل کر سکتے ہیں جس کی ڈیمانڈ ہو۔ یہ کام ٹریننگ کے ذریعے کیا جاسکتا ہے جو مختلف میدانوں میں دستیاب ہے۔ لیکن آپ کو یہ یقین کر لینا چاہئے کہ آپ جس سرگرمی میں مصروف ہونا چاہتے ہیں اسے جاری رکھنے میں دلچسپی اور رجحان رکھتے ہیں۔

مجھے یہ واضح کرنے کے لئے دو مثالیں پیش کرنے کی اجازت دیں کہ جن لوگوں کے پاس ذہنی اور مالی وسائل نہیں تھے انہوں نے کس طرح دولت کمائی شروع کی۔



پہلی سچی کہانی اس بچپن سالہ سائیکسٹ دھن سکھ بھائی دیو کی ہے جس نے پورے ملک میں سائیکلنگ کے ہزاروں پر خطر کرتب دکھائے ہیں۔ اس نے دو عمارتوں کے ٹاپ فلور پر بندھی ہوئی ایک رسی پر نوے گھنٹے تک اپنی سائیکل کا توازن برقرار رکھا ہے۔ وہ اپنی سائیکل پر اور بھی بہت سے کمالات دکھاتا ہے اور بہت زیادہ دولت کما چکا ہے جسے وہ اب جذام کے مریضوں پر خرچ کرتا ہے۔ لیکن دیو کی کوالیفیکیشن کیا ہیں؟ تمیں برس قبل جب اس نے اپنی سائیکلنگ پر فارمنس شروع کی تھی۔ تو وہ احمد آباد میں ایک معمولی ٹیکسٹائل مل ور کر تھا۔ وہاں اسے ایک حادثہ پیش آیا اور وہ تین مہینوں تک بستر پر پڑا رہا تھا۔ وہ اس قدر دل برداشتہ ہوا کہ تقریباً خودکشی کرنے والا تھا۔ لیکن پھر اسے ایک خیال سوجھا۔ اس نے فیصلہ کیا کہ وہ سائیکلنگ کے کرتب دکھا کر اپنے شوق کا اظہار کرے گا اور اپنے وضع کردہ کرتب دکھائے گا۔

اس نے فی شو پندرہ روپے کماتے ہوئے سڑکوں پر سائیکلنگ کے مظاہرے کئے۔ ایک گجراتی رسالے نے اس پر ایک آرٹیکل شائع کیا اور اسے مختلف علاقوں سے اپنے کرتب دکھانے کی پیشکش ہونے لگی۔ اب اس کے لئے فی شو ایک لاکھ روپیہ کما لینا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔ اب دیو کا منصوبہ یہ ہے کہ وہ بیرون ملک جائے اور نیویارک میں اسکاٹی اسکریپرز کے مابین اپنی سائیکل کو متوازن رکھنے کا مظاہرہ کرے اور پیرس میں ایفل ٹاور کی چوٹی پر دیگر کمالات پیش کرے۔

اگر آپ دیو کی اس کہانی کا تجزیہ کریں تو آپ دیکھیں گے کہ اس کے دولت کمانے کے خیال نے مدد دی کیونکہ اسے سائیکلنگ پسند تھی اور اس نے اس پر عبور حاصل کر کے کارنامے سرانجام دیئے۔ آپ بھی یہ بات اجاگر کرنے کے لئے کچھ وقت نکال سکتے ہیں کہ آپ کو کیا کرنا پسند ہے اور اپنی کارکردگی کو کیونکر بہتر بنا سکتے ہیں۔ آپ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں ان تمام باتوں کی ایک فہرست بنالیں ان میں سے کچھ باتیں احمقانہ معلوم ہو سکتی ہیں لیکن سائیکلنگ سے دولت کمانے کا خیال شروع میں دیو کے دوستوں کو بھی احمقانہ معلوم ہوا ہوگا۔



مثال کے طور پر آپ فروخت پسند کرتے ہیں تو ان تمام چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ فروخت کرنا چاہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ ایسی اشیاء کی موبائل سیل منظم کر سکیں جن کا دستیاب ہونا اکثر علاقوں میں مشکل ہو۔ ان اشیاء کے بارے میں سوچیں جن کی آپ کے علاقے میں کمی ہے لیکن گھروں میں ان کی بہت مانگ ہے۔ جب آپ ایسے ہیں آنموں کے بارے میں سوچ لیں تو یہ دیکھیں کہ آپ انہیں سب سے زیادہ سستی کہاں سے خرید سکتے ہیں۔ ترجیحاً قابل واپسی بنیاد پر۔ پھر جہاں آپ دیتے ہیں وہاں ایک ہال فلیٹ کرائے پر لے کر ان اشیاء کی اسیل آرگنائز کریں۔

اہم بات یہ ہے کہ آپ کو اپنی سرگرمی کافی پسند ہونی چاہئے تاکہ آپ کو اس کے بارے میں سوچنا بار محسوس نہ ہوں۔ کسی چیز کے بارے میں جب مسلسل سوچا جاتا ہے تو اس کے بارے میں نئے نئے خیالات حاصل ہو سکتے ہیں۔ حادثے کے بعد صاحب فراش ہوتے وقت دیو کے پاس تین مہینوں کی مدت تھی اور وہ اس سرگرمی کے بارے میں سوچ سکتا تھا جو اسے عزیز تھی۔ یوں اسے آئیڈیا حاصل ہو گئے۔

دولت کمانے کے آئیڈیا پر کامیابی سے عمل پیرا ہونے کی ایک اور مثال ہے۔ ایک پرامنگ نوجوان شخص کو بہت زیادہ پڑھنے کا شوق تھا۔ اس نے جہاں تک ممکن ہو سکا بہت سی کتابیں پڑھ لیں۔ بی اے اور ایم اے کی ڈگریوں کے لئے مطالعہ کیا اور ایک کتب فروش کے ہاں جاب حاصل کر لیا۔ کتب فروش بذات خود کتابوں کے بارے میں بہت کم جانتا تھا۔ لیکن اس نے کتابوں کی ایک بڑی مقدار سستی خرید لی جو امریکہ میں غیر فروخت پڑی ہوئی تھیں اور انہیں ہندوستان میں کتابوں کی ایک خاص نمائش کے ذریعے فروخت کرنے کی کوشش کی۔ اس کتب فروش کے ساتھ کام کرتے ہوئے اس نوجوان کو یہ معلوم ہو گیا کہ کتابوں کی نمائشیں کس طرح آرگنائز ہوتی ہیں۔ اس نے یہ بھی سیکھ لیا کہ قابل واپسی بنیاد پر کتابیں کس سے خریدی جاسکتی ہیں۔ اسے یہ بھی معلوم ہو گیا کہ کسی قسم کی کتابوں کی سب سے زیادہ مانگ ہے۔ نیز اسے یہ بھی معلوم ہوا کہ کونسی کتابوں کی بہترین سیل کی جاسکتی ہے۔



جب اسے وہ تمام باتیں معلوم ہو گئیں جو اس کے لئے جانی ضروری تھیں تو اس نے اس کتب فروش کے ہاں کام چھوڑ دیا اور اپنا کام شروع کر دیا۔ اس کے پاس رقم نہیں تھی اور کوئی ایسی دکان بھی نہیں تھی جہاں وہ کتابیں فروخت کرتا۔ لیکن چونکہ وہ بہت سے پبلشروں اور کتب فروشوں سے واقف تھا جن کی کتابیں اس نے نمائش میں فروخت کی تھیں اور ان کے اسٹاک پر اسے ان کا اعتماد حاصل تھا۔ اس نے 31 33 فیصد ڈسکاؤنٹ لیا جس میں وہ پبلک کو 10 فیصد ڈسکاؤنٹ دیتا جنہیں اس کی نمائش میں کتابیں بڑی تعداد میں ملتی تھیں اور اچھی کوالٹی میں دستیاب ہوئی تھیں جنہیں وہ بڑی تعداد میں خرید لیتے تھے۔ یوں وہ اپنی کتابوں کی فروخت سے کتابیں سپلائی کرنے والوں کو بڑی بڑی رقمیں ہر روز ادا کر دیتا جو اسے زیادہ ڈسکاؤنٹ دینے پر خوش تھے کیونکہ وہ انہیں تیز ترن اور فراہم کرتا تھا۔ یوں ہر سال مختلف شہروں میں وہ ایک کے بعد دوسری نمائش سال میں چار یا پانچ ماہ تک استوار کر کے مختصر سے وقت میں بہت خوشحال ہو گیا۔ لیکن پھر اس نے وہ کام شروع کر دیا جو اسے پسند تھا۔ یہاں تک کہ اگر وہ کام سخت ہوتا تو بھی وہ اسے سخت تصور نہ کرتا بلکہ اس سے محفوظ ہوتا تھا۔ مزید یہ کہ کتب فروش کے ساتھ رہ کر اپنی اپرٹس شپ کے دوران اپنے بزنس کے پلان اور اس کی تفصیلات پر کام کرنے کے لئے اس کے پاس بہت وقت تھا۔

آپ بھی اسی طرح کریں۔ جیسا کہ میں نے آپ کو پہلے مشورہ دیا ہے ان تمام چیزوں کی فہرست بنالیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ پھر ان طریقوں کے بارے میں سوچیں جو آپ ان کاموں میں بہتری پیدا کرنے کے لئے اپنانا چاہتے ہیں۔ آپ ان کاموں کو بھی ملا سکتے ہیں جنہیں آپ بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔ جیسے کھانا پکانا، ڈاننگ اور یوگا، نس پروگرام لیکن اس کام کو منفرد بنانے کی کوشش کریں۔ جو پہلے کسی اور نے نہ کیا ہو اور اپنی پبلشری پر اس کے منفرد پہلوؤں پر زور دیں۔ کچھ مشورہ دینے والی تنظیموں نے چھوٹے پیمانے کی مختلف صنعتوں پر تحقیق شروع کر رکھی ہے اور وہ ان کے بارے میں کارآمد مارکیٹ سروے رپورٹوں کی پیشکش کرتی ہیں۔ ہر رپورٹ



کی قیمت 250 روپے ہے اور وی پی پی کے ذریعے منگائی جاسکتی ہے۔ فنانشل اخبارات اور رسالوں میں ان تنظیموں کی ایڈورٹائزمنٹ ہوتی رہتی ہیں۔ ان پروجیکٹوں میں کمپیوٹر اسٹیشنری، الیکٹرونک اور الیکٹرانک ٹرانسپورٹ، ڈور ٹیل، نیون بلب، سپر کون، وی سی آر، وی سی پی، آڈیو اور وڈیو، کیسیس شامل ہیں۔ نیران میں وڈیو گیمز، گلاس بائل، پھرمار کائیلیس، ٹائیلون کی جرابیں، پرس، سویا پروڈکٹس، مسالے، اسپورٹس شوز اور بہت سی چیزیں شامل ہیں۔

ان رپورٹوں میں ہر آئٹم کے بارے میں یعنی ان کے استعمال اور اطلاق کے بارے میں سب کچھ بتایا جاتا ہے۔ انڈین اسٹینڈرڈ ضروریات، حاصل اور مستقبل کی ڈیمانڈ، موجودہ مینوفیکچررز، مینوفیکچرنگ پروسیس، فارمولیشن یا سرکٹ، پلانٹ اور مشینری کی تفصیلات، خام مال اور ان کی قیمتیں، لینڈ، لیبر، پاور، منفعت اور دیگر تمام تفصیلات سب کچھ بتایا جاتا ہے۔

کسی پروجیکٹ پر جو آپ شروع کرنا چاہتے ہوں کسی ایک رپورٹ کا مطالعہ آپ کے لئے بہت کارآمد ہو سکتا ہے۔ ماکہ آپ یہ دیکھ سکیں کہ اپنی مصنوعات یا خدمات پیش کرنے کے ضمن میں آپ نے تمام احتیاطی تدابیر اختیار کر لی ہیں یا نہیں۔

بزئس کے بارے میں لوگ جو ایک سوال پوچھتے ہیں یہ ہے: مجھے کتنا رسک لینا چاہئے؟ کچھ لوگ کہتے ہیں پورا بزئس ہی رسک ہے۔ لیکن صحیح بزئس مینجمنٹ صحیح باتوں کا انتخاب کرتے ہوئے خطرات کو کم سے کم کرنے پر مبنی ہے۔ زندگی میں ہر کسی کو چوائس کرنی چاہئے مگر کیا آپ خود کو صحیح چوائس کرنے دے رہے ہیں؟ کیا آپ خطرہ مول لینے والے ہیں؟ خطرات ہر انسانی فعل کا حصہ ہے، خواہ انہیں ہم پسند کریں یا نہ کریں، ہم خطرات لئے بغیر نہیں رہتے۔ ان سے بچ نہیں سکتے۔

ہم جو کچھ کر سکتے ہیں یہ انتخاب کرنا ہے کہ ہم کون سے خطرات لے سکتے ہیں۔ کسی بھی کام میں خطرات کی حد کا تعین کرنے کے لئے ماہرانہ لیاقت درکار ہوتی



ہے۔ کم از کم ایک کام میں ہر کوئی خطرے سے دوچار ہوتا ہے۔ کچھ لوگ سرمایہ کاری میں رسک لیتے ہیں، دیگر اسپورٹس میں، کچھ لوگ اپنے کیریئر میں رسک لیتے ہیں، لہذا سوال مزید ایک حکمت عملی کا ہے، کون سے خطرے زیادہ پر خطر ہیں؟ ہمیں فیصلہ کرنے کی ایک حکمت عملی کو ڈویلپ کرنا چاہئے۔ چونکہ ہم سب کو رسک لینے پڑتے ہیں اور فیصلے کرنے پڑتے ہیں لہذا اہم بات یہ ہے کہ ہمیں اچھے فیصلے کرنے والے ہونا چاہئے۔

اگر آپ ممکنہ فوائد کے خلاف ممکنہ خطرات کا اندازہ کرتے ہیں تو آپ ایک مزید معقول فیصلہ کر سکتے ہیں۔ اگر وہ فیصلہ پر خطر ہے تو پھر آپ بھی اچھے یا برے نتیجے کے لئے تیار نہ ہوں گے۔

جب آپ اپنا بزنس شروع کرنے کی پر خطر حکمت عملی پر غور کر رہے ہیں تو اس میں مضمر خطرات کو بھانپنے کے لئے یہاں کئی اقدامات پیش کئے جاتے ہیں۔

1... تمام قابل عمل آپشنوں پر غور کریں۔ آپ کسی کی شراکت میں واحد مالک کی حیثیت سے دکان کھول سکتے ہیں۔ یا کمپنی کی حیثیت میں۔ آپ اپنے بزنس میں اپنی سیونگنز سے سرمایہ کر سکتے ہیں۔ قرض لے کر یا دوسروں کو سرمایہ کاری کرنے کا موقع دے کر۔

2... ان متضاد و مخالف نتائج کو بہتر بنانے کے لئے طریقوں کی تلاش جو رونما ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کا سب سے بڑا خطرہ دیوالیہ ہو جانے کا ہے تو آپ انکا رپورٹنگ سے رسک کو کم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ فریڈم آف ایکشن میں زیادہ دلچسپی رکھتے ہیں تو آپ تنہا مالک ہو کر بہت سی مزاحمتوں کا راستہ روک سکتے ہیں۔ تمام آپشنوں پر غور کرتے ہوئے آپ کو پانی فاسٹل چوائس میں مزید پر آسائش ہو جانے کا امکان ہے۔

3... تمام بڑے نتائج پر غور کریں۔ بزنس رسک کے اقتصادی اثرات عموماً زیادہ توجہ پاتے ہیں۔ یہ جائز لگاؤ ہے۔ لیکن جذباتی اور معاشرتی نتائج سے غفلت نہ برتیں۔ کیا اجارہ داری کی بے یقینی کیفیت ری لوکیشن کی ہلچل کی اہمیت کو کم کر دیتی



ہے؟ آپ کے جذباتی استحکام کے لئے کونسی بے یقینی کی کیفیت زیادہ اہم ہے۔ ایک ریگور پے چیک یا ذاتی ہنر اور کمال؟ آپ کی فیملی کون سے فیصلے کی حمایت کرتی ہے اور کیوں؟

تذبذب یا بے اعتباری کے تمام ذرائع پر غور کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اختلاف یا فرق سے باخبر ہیں جو نامکمل تجزیے سے رونما ہو سکتے ہیں۔ اپنے پروجیکٹوں میں ممکن منافعوں کی راہ استوار کریں۔ یہ دیکھیں کہ آپ کے تجزیے کے نتائج پتھر پر نقش نہیں ہیں اور اٹل یا غیر متغیر نہیں ہیں۔

تحریری طور پر خوبیوں اور خامیوں کی تشخیص کریں۔ یہ کوئی فول پروف اسکیم نہیں ہے جو آپ کے لئے فیصلہ ظاہر کرے گی۔ مگر جب آپ نفی اور جمع کو بلیک اینڈ وائٹ میں رکھیں گے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ یا آپ کا خاندان جن خطروں کو محسوس کرتا ہے وہ بہت بڑے ہیں۔ یا آپ کو یہ معلوم ہو گا کہ شروع شروع میں ایکشن کا اندازہ جو پر خطر معلوم ہوتا ہے حقیقت میں جو..... کا معاملہ نہیں ہے۔

اب جبکہ آپ یہ جانتے ہیں کہ کاروباری احساس کے لئے کیا کچھ کرنا پڑتا ہے اور یہ ک کی آٹک کیسے ہوتی ہے۔ کارآمد خیالات پی..... کرنے کے لئے کچھ اقدامات پیش کئے جاتے ہیں۔

1۔ اس بارے میں ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ جاننے کی کوشش کریں وہ کیا ہے جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔

2۔ غیر منطقی انداز میں سوچئے۔ خیالات کو محض اس لئے رد نہ کیں کہ ان سے فوری طور پر کوئی مفہوم اجاگر نہیں ہو۔ تھوڑی سی تبدیلی سے وہ خیالات ایسے بن سکتے ہیں جیسے لوگ چاہتے ہیں یا ضرورت محسوس کرتے ہیں لیکن کسی نے فراہم نہیں کئے ہیں۔ 3۔ رسمی دانائی سے مخالف انداز اختیار کریں۔ یعنی اس بات کو

پیش نظر رکھیں جسے ہر کوئی صحیح چیز مٹوا رکھتا ہے۔ قاعدوں پر عمل پیرا نہ ہوں۔ وہ مختلف بھی ہو سکتے ہیں۔ 4۔ آپ جو کرنا پسند کرتے ہیں اس بارے میں خیالی پلاؤ پکاتا۔ اپنے ذہن کو ادھر ادھر پھرنے دیں۔ آپ آخر کار اپنے طور پر اپنے موضوع کی



طرف آجائیں گے۔ 5۔۔۔ برین اشارہ: ہر اس خیال کو ریکارڈ کریں جو آپ کے سر میں پیدا ہو۔ ان کی فہرست بنالیں یا ٹیپ ریکارڈر میں ٹیپ کر لیں۔ آپ کے دماغ میں جو بھی خیالات پیدا ہوں ان کی کوئی جھمٹ یا تشخیص نہ کریں۔ ان میں سے کسی خیال کو ختم نہ کریں۔ اسے بھی نہیں جو مبہم اور بے تک معلوم ہو۔ 6۔۔۔ ایک مسئلے پر غور و خوض کریں پھر اسے چھوڑ دیں اور بالکل Relax ہو جائیں۔ جب آپ سینما میں، غسل خانے میں یا ٹینس کورٹ میں ہوں گے تو اس مسئلے کا حل خود بخود آپ کے ذہن میں آجائے گا۔ 7۔۔۔ خود کو بے فکر کر لیں۔ آپ کا بزنس فن ہونا چاہئے۔ بہت زیادہ سیریس یا فکر مند نہ ہوں۔ 8۔۔۔ یہ کہیں کہ میری بلا سے دوسرے لوگوں کو خوش کرنے کے بارے میں پریشان نہ ہوں۔ یا اس بارے میں آپ صحیح ہوں۔ بہت زیادہ سخت کوشش نہ کریں۔ 9۔۔۔ کبھی بھی لفظوں میں نہ سوچیں، ہمیشہ تصویروں میں سوچیں۔ اپنی آواز، سچ اور ٹیسٹ کو ٹیپ کر لیں۔ وہ آپ کو کارآمد خیالات دے سکتے ہیں۔ 10۔۔۔ استعارے یا کنائے استعمال کریں۔ اپنے گرد دنیا میں غیر متوقع مشابہتیں دیکھیں۔ خود کو خلاف معمول اور بے تک ایسوسی ایشنیں بنانے کی اجازت دیں۔ 11۔۔۔ اپنے جمالیاتی احساس کو ڈویلپ کریں۔ جو کچھ دیکھیں اس پر توجہ مبذول کریں۔ صورت، رنگ اور ٹیکسچر سے حساس بنیں۔ 12۔۔۔ اپنے جذبات سے بچ رکھیں۔ زیادہ گہرائی میں محسوس کریں۔ صرف اپنے سر پر نہیں اپنے دل پر بھی بھروسہ کریں ”تفکر پسند ذہن“ باب کا مطالعہ کریں۔

### نتیجہ آخر

### اس کتاب کو کیسے استعمال کریں

- یہ کتاب تین مقاصد کے لئے استعمال کی جاسکتی ہے:
- 1۔۔۔ اپنے ذاتی یا پیشہ ورانہ فروغ یا بہتر پرفارمنس کے لئے
  - 2۔۔۔ دیگر لوگوں کو ان کی ذاتی ضروریات کے لئے اسٹرکچرڈ کورسوں میں تربیت دینا اور



3۔ پیشہ ور ماہرین نفسیات اور سوشل کونسلروں کے استعمال کے لئے تاکہ وہ اپنے کونسلروں کے دباؤ کو کم کرنے میں مدد دے سکیں اور روزمرہ استعداد و صلاحیت کو بہتر بناسکیں۔ اب میں ان استعمالات کو نمبر وار بیان کروں گا۔

### ذاتی یا پیشہ ورانہ ترقی

دیباچے میں بیان کردہ ڈیوڈ میک کلف لینڈ اور دوسروں کی کی ہوئی تحقیق سے یہ نتیجہ ظاہر ہوا ہے کہ ہائی پرفارمنس مندرجہ ذیل عوامل کی پیداوار ہے: کامیابی کی تحریک۔ محرکات۔ کامیابی کا امکان۔ گروپ معیار۔ متعلقات کا احساس کامیابی کی تحریک نتائج کے حصول کے لئے ایک زبردست خواہش یا ضرورت ہے ہر شخص اس قدر پرجوش نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ نتائج کے برعکس اقتدار کے تقاضے کے تحت پرجوش ہوتے ہیں، کچھ لوگ معاشرے کی طرف سے، تعریف و توصیف، پسندیدگی و استحسان کی ضرورت کے تحت پرجوش ہوتے ہیں، کبھی کبھی یہ تینوں محرکات مختلف تناسبوں سے ہم میں موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کی کامیابی کی تحریک کمزور ہے تو اسے سخت کیا جاسکتا ہے۔ کامیابی کی تحریک کے حامل لوگ اتنی عادت کے مطابق کام کو بہتر طور پر سرانجام دینے کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں وہ بات ہونے لگتی ہے۔ ”چنانچہ آپ کو جو کچھ کرنا ہے وہ یہ ہے کہ آپ اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لئے باقاعدگی سے سوچنے کی پریکٹس کرتے رہیں۔ اپنے کام میں، اپنی ذاتی زندگی کے بارے میں، آپ میں جلد ہی کامیابی کی تحریک پیدا ہو جائے گی۔ میں نے آپ کو ان اصطلاحات میں سوچنے کے اہل ہونے کے لئے بہت سی گائیڈڈ امیجری تکنیکس اور مسائل حل کرنے والی باتیں بتائیں ہیں اور سوچنے کے عمل کو پرجوش اور بار آور بنانے کی ترکیبیں بتائی ہیں۔

محرکات یہ دو قسم کے ہوتے ہیں، ذاتی، اصلی یا لاینفک اور خارجی، غیر متعلق یا عرضی، ذاتی محرکات کام اور آپ کے مابین تعلق سے اخذ کئے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک آرٹسٹ کی وژن اس کے لئے پینٹنگ کرنے کے لئے کافی محرم ہے۔ خارجی یا عرضی محرکات وہ ہیں جو اس تعلق سے باہر ہوتے ہیں اور وہ (الف) مادی یا



مالیاتی اور (ب) غیر مادی یا جذباتی ہو سکتے ہیں۔ دولت کی محبت آپ کے لئے خود کو بزنس میں اونچا کرنے کے لئے محرک ہو سکتی ہے۔ وہ آپ کو مختلف قسم کے کاموں سے زیادہ سے زیادہ رقم حاصل کرنے کے لئے کچھ لگا سکتی ہے۔ اپنے باس، بیوی یا ہمسائے سے بالا ہونے کا خیال آپ کے لئے غیر مادی محرک بن سکتا ہے۔ آپ کے لئے جو بھی محرم کارگر ہو اسے سیلف پٹنا س، تصوراتی تکنیکوں وغیرہ کے ذریعے شدید کیا جاسکتا ہے، جیسا کہ آپ سابقہ باب میں سیکھ چکے ہیں۔

کامیابی کا امکان:

آپ کسی کام میں اس وقت تک ہاتھ نہیں ڈالیں گے جب تک یہ نہ دیکھ لیں کہ وہ کام معقول، کارآمد اور قابل عمل ہے۔ اس کا ذمہ لینے میں اپنے اعتماد یا اختلاف کی لیول پر انحصار کرتے ہوئے۔ اکثر ایک بیجا اختلاف بھی آپ کو کسی کام میں ہاتھ ڈالنے سے روکتا ہے جسے آپ بصورت دیگر سرانجام دینا چاہتے ہیں۔ اس کا حل کام کا غیر جذباتی انداز سے تجزیہ کرنے اور اس کی مشکلات کا معروضی انداز سے اندازہ کرنے پر مبنی ہے، ترجیحاً ایک ایسے دوست کی مدد سے جسے اس میدان میں علم ہو۔ ذی علم و باخبر ہو۔ اگر ممکن ہو تو آپ اپنے دوسروں اور اندیشوں پر اپنے باس کو بھی اعتماد میں لے سکتے ہیں۔ اگر کام کو اپنے ذمے لینے کا خیال آپ کو خوف اور پریشانی میں مبتلا کرتا ہے تو اپنے ذہن کو ٹھنڈا رکھنے کے لئے ”آٹو جنک ذہن“ اور ”شفا بخش ذہن“ ابواب میں پیش کردہ تکنیکیں استعمال کریں۔ آپ کو اپنا کام بخوبی سرانجام دینے کے لئے جو قدم اٹھانے میں ان کی ایک چیک لسٹ مرتب کر لیں اور یہ تعین کریں کہ ہر قدم کتنا وقت لے گا آپ اسے کیسے پورا کریں گے۔ ناکامی کے خطرات کیا ہیں۔ ناکامی پر غالب آنے کے لئے کیا کچھ کیا جاسکتا ہے، وغیرہ وغیرہ۔ یہ تجزیہ آپ کا اعتماد استوار کر دے گا اور ناکامی کے خطرات کو گھٹا دے گا۔ اصل مقصد تک ہر قدم پر کامیابی آپ کے اعتماد میں بتدریج اضافہ کر دے گی۔ ناکامی کی صورت میں اپنی غلطی کی اصلاح کرنے کے بعد اس کا تجزیہ کریں اور دوبارہ کوشش کریں۔



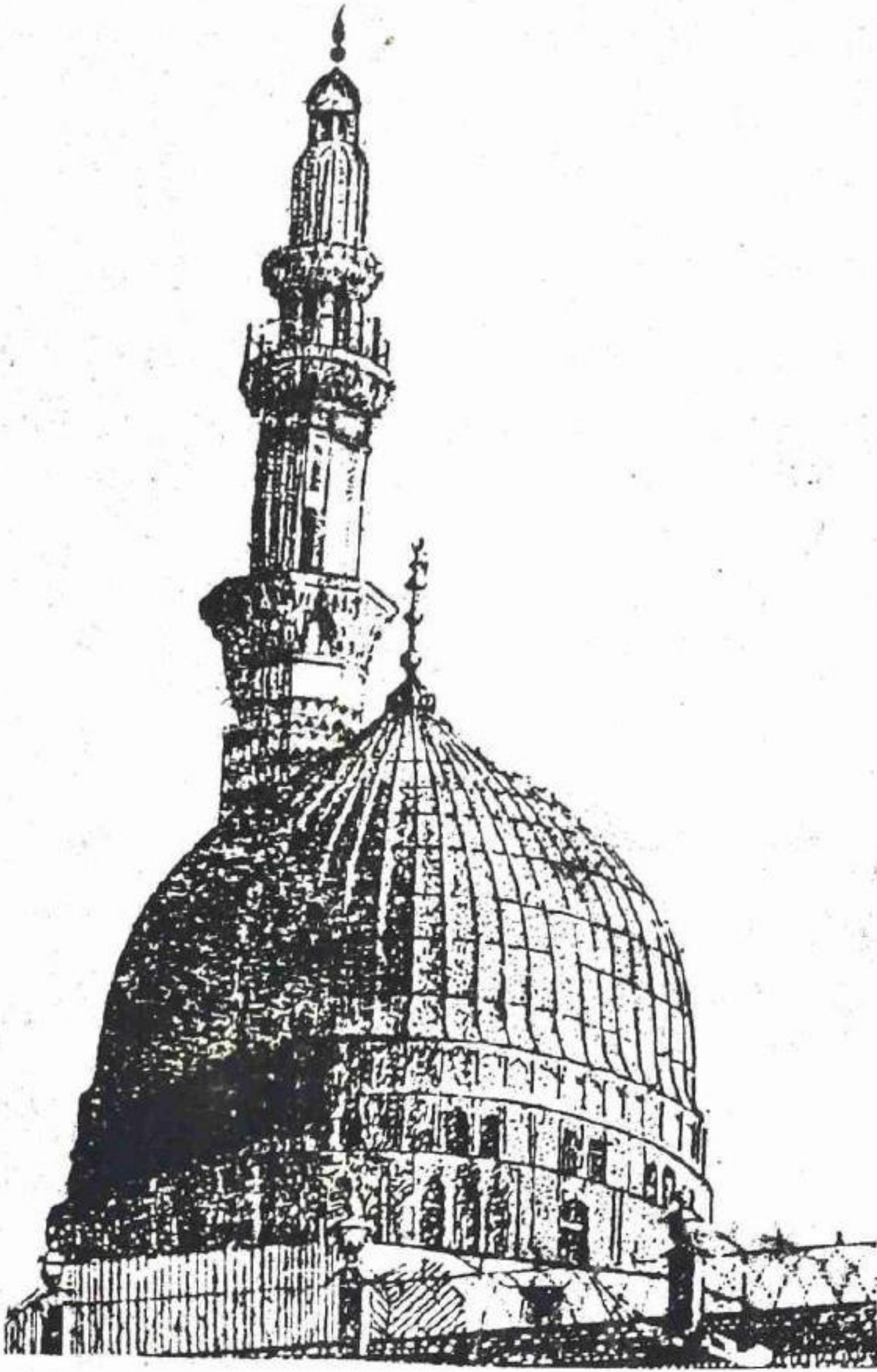
## گروپ معیار:

جس گروپ میں آپ عمل درآمد کرتے ہیں اس میں تفوق و برتری اور کامیابی کے معیار آپ کی کارکردگی پر اثر ڈالتے ہیں۔ اعلیٰ معیاروں کی حامل فیملی ہائی پرفارمنس کے لئے ایک اچھی فضا فراہم کرتی ہے۔ یہی حال ایک ڈیپارٹمنٹ یا دفتر کا ہے جہاں ہر کوئی ایک عام مقصد کے لئے پرجوش طور پر کام کرتا ہے۔ اگر آپ ایسے کسی گروپ میں عمل نہیں کرتے تو آپ ہم خیال دوستوں کا ایک گروپ بنا سکتے ہیں تاکہ آپ کے عام مقاصد حاصل ہو سکیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ سائیکلنگ یا ٹور یا ملک کا دورہ کرنا یا فٹنس پروگرام میں مصروف ہونا یا ایک سوشل ویلفیئر پروگرام شروع کرنا چاہتے ہیں تو گروپ سپورٹ نہایت فائدہ مند ہے۔ اگر آپ کا آفس گروپ آپ کے مقاصد میں دباؤ نہیں لیتا تو آپ باس سے بات کر سکتے ہیں اور اس گول سینک میں پورے دفتر کو شریک کرنے کے لئے اسے راغب کر سکتے ہیں۔ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ شراکت کی حد جتنی زیادہ ہوگی پروسیس اتنا ہی بہتر ہوگا۔ کسی بھی حالت میں آپ کا باس آپ کے اقدامات سے متاثر ہو جائے گا۔ اگر آپ خود باس ہیں تو پھر تو باہمی قبولیت سے اپنے ڈیپارٹمنٹ کے لئے خصوصی کاموں کے شراکتی مقاصد منظم کرنا اور بھی آسان ہو جاتا ہے۔

پرفارمنس اجاگر کرنے کے لئے تعلقات کا احساس نہایت اہم عامل ہے۔ یہ احساس گروپ کے ایک ممبر کی خود مختاری اور اہمیت کے احساس سے پیدا ہوتا ہے۔ جو گروپ کے دیگر ممبران سے تعلق استوار رکھے اور گروپ کے کلچر میں فخر کا احساس رکھتا ہو۔ یہی صورت ایک فیملی کی ہے جس کی اپنی روایات اور گہرے تعلقات ہوتے ہیں اور یہ بات تنظیموں اور ہائی گروپوں کے ضمن میں بھی سچ ہے۔ اگر آپ کے حالات نے آپ کو کسی گروپ کا ممبر نہیں بننے دیا ہے اور آپ ایک ٹیم تشکیل دینے کی پوزیشن میں نہیں ہیں پھر بھی اپنے ذہن میں ایک خیال گروپ تشکیل دیں۔ اپنے تمام ہیروز سے وابستگی رکھیں، جنہیں آپ اپنے رول ماڈل خیال کرتے ہیں اور ذہنی طور پر ان سے ملاقات کریں اور اپنے مقاصد اور پرفارمنس پر



باتیں کریں۔ گائیڈ و ایجری تکلیکیں استعمال کریں۔ ایسا کرنا آپ کی پرفارمنس بہتر بنانے میں فائدہ مند ہوگا۔ لیکن کیا چیزیں آپ کے مقاصد بنتی ہیں اور آپ انہیں کیونکر حاصل کرتے ہیں؟ میرا مشورہ ہے کہ آپ ایک حسب ذیل چارٹ بنالیں:









اکثر مشکلات پر جن کا آپ کو سامنا ہو گا کتاب میں بیان کردہ تکنیکوں کو استعمال کر کے غالب کیا جاسکتا ہے۔ ایک دوست 'خیر خواہ' یا جانی دوست جس کے ساتھ آپ اپنے پلان آف ایکشن پر بات کر سکیں اور نظر ڈال سکیں بہت بڑی مدد ثابت ہوگا۔

ٹریننگ پروگرام  
ایک سیمپل ٹریننگ پروگرام اسٹرکچر پیش خدمت ہے جس سے آپ اس کتاب میں فراہم کردہ مواد کی مدد سے اپنی ضرورتوں کے مطابق کام لے سکتے ہیں۔  
موضوع: پیناس برائے پرسنل ڈویلپمنٹ

### پہلے دن

پیناس، اس کے استعمال و تعارف	10:00 بجے	9:00 بجے
ہلکا وقفہ	10:15 بجے	10:00 بجے
پیناس کی بنیادی تکنیکی بات	12:00 بجے	10:15 بجے
ساخت	1:00 بجے	1:00 بجے
وقفہ برائے چائے	2:00 بجے	1:15 بجے
پیناس کے لیے تکنیکی پیش قدمیوں کا تجربہ	3:00 بجے	1:30 بجے
فراہم کردہ مواد سے سامعین کو تجربہ کرنے دیں۔		2:00 بجے
چائے وقفہ		3:00 بجے
سامعین پر پیناس کے بنیادی تکنیکی بات		4:15 بجے
نی آزمائش پہلے سے ریکارڈنگ		
کا استعمال کریں یا خود آزمائش		
سیلف پیناس کے تکنیکی بات	5:30 بجے	4:30 بجے
نرانی کرنے کے لئے ہومورس		



## دوسرے دن

ملاقات دن کے پچاس سے آج کے سوائے وہ ابات	9:15 بجے صبح	9:00 بجے صبح
پچاسک بپا رتا۔ سہالی تکنیک اور نرائس گہرا	10:00 بجے	9:15 بجے صبح
رتا۔ بازو میں ٹکے پن کا سامنا		
وقفہ برائے ظنی	10:15 بجے	10:00 بجے
1-100 تکنیک پچاس بپا رتا اور گہرا کرتا بازو میں	11:15 بجے	10:15 بجے
ٹکے پن کا اعلاہ 'غیر موجود خوشبو' چیزیں دیکھنا رنگ		
اور صورتیں ذہنی طور پر دیکھنا خیالی آوازیں سننا		
جذبائی کنٹرول (بحث مباحثہ)	12:15 بجے	11:15 بجے
رجلن کنٹرول رتا (بحث مباحثہ)	1:00 بجے	12:15 بجے
وقفہ برائے شفی	2:00 بجے	1:00 بجے
سہالی جواب	3:00 بجے	2:00 بجے
دو کنٹرول رتا (بحث مباحثہ)	4:00 بجے	3:00 بجے
وقفہ	4:15 بجے	3:00 بجے
سہالی	4:15 بجے	3:15 بجے
1-100 رتا	5:15 بجے	4:15 بجے
وقفہ		
سہالی جواب	6:00 بجے	5:15 بجے



”شفاف بخش ذہن“ اور ”تفکر پسند ذہن“ کے ابواب سے مواد لے کر پریشانی اور دباؤ مینجمنٹ کے لئے انہیں خطوط پر سیمینار منعقد کئے جاسکتے ہیں ”باؤ انرجیٹک مائنڈ“ باب میں بیان کردہ تکنیکیں استعمال کر کے باؤ انرجیٹک گروتھ کورس شروع کیا جاسکتا ہے۔ ”تخلیقی ذہن“ سے مواد لیکر شرکت کرنے والوں سے یہ کہہ کر کہ وہ اپنے مسائل حل کرانے کے لئے گروپ کے سامنے پیش کریں جنہیں وہ بیان کردہ تکنیکوں سے حل کریں گے، ایک پروگرام شروع کیا جاسکتا ہے۔ ایک روزہ آٹو جینک ٹریننگ شروع کی جاسکتی ہے جس میں شرکت کرنے والوں کو مضمون سے متعارف کرایا جاسکتا ہے اور ”میرا ہاتھ بھاری محسوس ہو رہا ہے“ پروگرام میں رہنمائی کی جاسکتی ہے۔ اور پھر مشق شرکت کرنے والوں پر چھوڑ دی جائے تاکہ وہ کئی مہینوں تک پریکٹس کرتے رہیں تا آنکہ انہیں مشق کی پوری طرح مہارت حاصل نہ ہو جائے۔

+

















PUBLISHER  
HAIDER ALI MULJEE "TAHA"

106, ALAMGIR ROAD, SHURFABAD KARACHI.